

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy a sportu

Rozvoj pohybových schopností a jejich diagnostika v ročním přípravném kurzu karate

Diplomová práce

Autor: Regina Plašilová
Studijní program: Učitelství pro střední školy
Studijní obor: Učitelství pro střední školy – tělesná výchova
Učitelství pro 2. stupeň ZŠ – německý jazyk a literatura
Vedoucí práce: doc. PaedDr. Dana Fialová, Ph.D.

Hradec Králové

2017

Zadání diplomové práce

Autor: Regina Plašilová

Studium: P14P0810

Studijní program: N7504 Učitelství pro střední školy

Studijní obor: Učitelství pro střední školy - tělesná výchova, Učitelství pro 2. stupeň ZŠ - německý jazyk a literatura

Název diplomové práce: **Rozvoj pohybových schopností a jejich diagnostika v ročním přípravném kurzu karate.**

Název diplomové práce AJ: Development of motoric skills and their diagnostics in one-year preparatory karate course

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Cíl : Na základě diagnostiky vybraných stěžejních pohybových schopností v karate posoudit účinnost tréninkového plánu pro roční přípravný kurz. Metodika: Tvorba tréninkového plánu, pozorování, testování.

NAKAJAMA, Masatoši. Dynamické karate. Praha : Naše vojsko, 1994. 304 s. ISBN 80-206-0408-1.
STRNAD, Karel. Karate : cesta k prvnímu danu : Shotokan ryu : techniky, sestavy, zápas, příprava na zkoušky. Praha: Grada, 2008, 189 s., ISBN 978-80-247-1932-0 PERIČ, T.: Sportovní příprava dětí. 3. vyd. Praha: Grada, 2012, 176s, ISBN 978-80-247-4218-2 PERIČ, T. a DOVALIL, J.: Sportovní trénink. 1. vyd. Praha: Grada, 2010, 160s ISBN 978-80-247-218-7 KRÁL, P. a kol.: Karate - Učební texty pro trenéry III. a II. tříd. 2. vyd. Praha: Olympia, 2004, 322s

Garantující pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu,
Pedagogická fakulta

Vedoucí práce: doc. PaedDr. Dana Fialová, Ph.D.

Oponent: Mgr. Tomáš Roztočil

Datum zadání závěrečné práce: 12.1.2015

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala samostatně pod vedením doc.PaedDr. Dany Fialové, Ph.D., a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu. Prohlašuji, že diplomová práce je uložena v souladu s rektorským výnosem č. 1/2013 – *Řád pro nakládání se školními a některými jinými autorskými díly na UHK.*

V Hradci Králové dne

.....

Poděkování

Ráda bych touto cestou vyjádřila poděkování vedoucí práce doc. PaedDr. Daně Fialové, Ph.D. za její cenné rady a trpělivost při vedení mé diplomové práce.

Anotace

PLAŠILOVÁ, Regina. *Rozvoj pohybových schopností a jejich diagnostika v ročním přípravném kurzu karate*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2017. 49 s. Diplomová práce.

Předmětem této diplomové práce je přiblížit problematiku sportovní přípravy karatistů se zaměřením na rozvoj a diagnostiku vybraných pohybových schopností v ročním přípravném kurzu karate.

Praktická část poskytuje výsledky z testování vybraných motorických schopností a dovedností.

Klíčová slova: karate, motorické testy, trénink, děti

Annotation

PLAŠILOVÁ, Regina. *Development of motoric skills and their diagnostics in one-year preparatory karate course*. Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové, 2017. 49pp. Master Thesis.

The aim of this diploma thesis is to approach the issue of karate sports training with the focus on development and diagnostics of selected physical abilities in the annual preparatory karate course.

Practical part provides results from testing of selected motoric abilities and skills.

Keywords: karate, motoric tests, training, children

OBSAH

OBSAH.....	7
ÚVOD.....	9
1 TEORETICKÁ VÝCHODISKA.....	11
1.1 Karate	11
1.2 Sportovní příprava dětí.....	13
1.2.1 Vývojové zákonitosti žákovského a dorosteneckého věku.....	14
1.2.1.1 Mladší školní věk (6 -11 let).....	14
1.2.2 Starší školní věk (11 – 15 let).....	15
1.3 Motorické předpoklady	15
1.4 Dlouhodobá koncepce sportovního tréninku	17
1.4.1 Tréninková jednotka	17
1.4.2 Specifika přípravného kurzu karate	19
1.5 Motorické testy.....	19
1.5.1 Činitelé podmiňující výsledky v motorických testech.....	20
2 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE	22
Cíl práce	22
Úkoly práce	22
Hypotéza	22
Harmonogram tvorby diplomové práce	23
3 PRAKTICKÁ ČÁST	24
3.1 METODIKA	24
3.1.1 Charakteristika souboru	24
3.1.2 Průběh ročního přípravného kurzu karate.....	24

3.2	METODY A TECHNIKY SBĚRU DAT	25
3.2.1	Dotazník.....	25
3.2.2	Testování motorických schopností	26
3.2.2.1	Charakteristika vybraných testů.....	27
4	VÝSLEDKY A DISKUSE.....	31
4.1	Vyhodnocení dotazníků	31
4.2	Vyhodnocení motorických testů	32
4.3	Vyhodnocení zkoušek technické vyspělosti.....	42
4.4	Souhrn výsledků.....	42
5	ZÁVĚR.....	44
6	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....	46
7	SEZNAM TABULEK	48
8	SEZNAM PŘÍLOH	49

ÚVOD

Předmětem této diplomové práce je realizace harmonogramu ročního přípravného kurzu karate rozpracovaného v mé bakalářské práci, která se zaměřovala na rozvoj pohybových dovedností začínajících karatistů s cílem posoudit účinnost tréninkového plánu pro roční přípravný kurz.

V průběhu bakalářského studia jsem vypracovala tréninkový plán ročního přípravného kurzu karate, ale z důvodu nedostatečného vzdělání v oboru trenérství jsem nemohla program zrealizovat a ověřit tím jeho účinnost. To byl jeden z důvodů volby tohoto tématu mé diplomové práce. Touha po možnosti realizace tréninkového plánu mě motivovala ke složení zkoušek technické vyspělosti, následnému absolvování školení trenérů a získání trenérské licence III. třídy v karate. Následně jsem opustila definitivně původní oddíl působící pod záštitou Sokola Náchod a vydala se vlastní cestou trenéra. Po počáteční nejistotě jsem se rozhodla pro spolupráci s oddílem Karate-do Dvůr Králové nad Labem a otevřela pobočku v Náchodě, následně zajistila pronájem tělocvičny a zorganizovala první nábor nových členů. Prvotní strach z nezájmu dětí a mládeže o tento sport v Náchodě byl překonán hned na prvním tréninku, kdy se přišlo podívat více než 20 dětí. To mě ujistilo, že mé rozhodnutí bylo správné. V současné době jsem trenérem karate II. třídy, asistentem vedení trenérsko-metodické komise Královéhradeckého svazu karate, trenérem I. třídy v Sokole se zaměřením na všestrannost a plánuji další vzdělávání v oblasti tělovýchovných a sportovních aktivit. Nyní vedu tréninky karate dětí a mládeže v Náchodě a působím jako asistent trenéra ve Dvoře Králové nad Labem.

Trénink karate je z mnoha směrů atypický. Má svá nepsaná pravidla, která vyplývají z historie karate, která je nutné při tréninku dodržovat. Z důvodu odlišností, které jsou typické pro tréninkový proces karate a specifické pro přípravný kurz, jsem se rozhodla zaměřit se na tuto problematiku v teoretické části práce. Dále poskytuje tato část práce informace týkající se specifík sportovní přípravy dětí a testování motorických schopností.

Praktická část by měla směřovat k naplnění cíle. Prostřednictvím dotazníků a testování motorických schopností a dovedností jsem se pokusila zjistit nezbytné podklady pro výsledné hodnocení účinnosti tréninkového plánu. Analýza těchto výsledků hodnotí účinnost aplikovaného tréninkového plánu.

1 TEORETICKÁ VÝCHODISKA

1.1 Karate

Karate je jedno z nejkompexnějších bojových mění světa. Jeho původ se datuje hluboko do minulosti. Z kláštera Šao-lin, kde bylo dodržování kázně rozvíjeno prostřednictvím vytrvalosti a síly, byla šaolinská metoda boje přenesena na Okinawu, kde se smísila s místním bojovým stylem a po zákazu používání zbraní dále rozvíjena prostřednictvím sebeobránných technik. Toto bojové umění bylo pojmenováno karate a psalo se ve znacích doslovně vyjadřujících „čínská ruka“. Později mistr Gičín Funakoši změnou znaků dosáhl výstižnějšího pojmenování „prázdná ruka“, vyjadřující nejen boj beze zbraně, ale i filozofickou myšlenku stát se prázdným. Karate bylo vyučováno v kláštorech, veřejnosti bylo představeno veřejně až v roce 1922 na ukázkách tradičních bojových umění. Úloha karate v moderní době je mnohostranná. Je prostředkem sebeobrany mužů, žen i bezpečnostních složek, je vyučováno v soukromých klubech i na školách a získává velkou popularitu jako soutěžní sport, který klade důraz na fyzické schopnosti stejně tak, jako na mentální kázeň (Nakajama, 2002).

Na 129. zasedání Mezinárodního olympijského výboru bylo rozhodnuto o začlenění sportovního karate do programu Olympijských her v Tokiu. Tím se splní sen milionů karatistů z celého světa vidět karate na olympijských hrách.

Výcvik technik karate se realizuje v tréninkových jednotkách, jejichž doba trvání bývá přizpůsobena věkové hranici cvičenců, jejich technické vyspělosti, případně u pokročilejších cvičenců je brán ohled na fáze tréninkových cyklů. Při tréninku se zpravidla využívá tří hlavních prostředků, a to kihon, kata a kumite. Způsob individuálního procvičování základních technik prováděných do vzduchu, kterým si karatista osvojuje správnou techniku, nazýváme kihon. Kata je přesně stanovená sestava obranných a útočných technik v různých postojích a směrech, vedených proti jednomu či několika imaginárním soupeřům. V kumite procvičujeme techniky v útoku či obraně proti jednomu či více soupeřům. Návuk probíhá od nejjednodušších řízených forem na místě až k volnému zápasu, který se řídí pravidly sportovního karate. (Strnad, 2008)

Ve snaze uspět co nejlépe na soutěžích dochází k modernizaci přístupu, která spočívá především v úzké specializaci cvičenců na konkrétní soutěžní disciplínu – kata

nebo kumite. Do tréninků jsou zároveň zapracovávány poznatky z vědeckých výzkumů v oblasti rozvoje fyzické, psychické a taktické připravenosti na sportovní výkon.

Nedílnou součástí výcviku karate je i učení se čestnému a ohleduplnému chování k soupeři a respektování trenérových příkazů v průběhu přípravy i na soutěžích s cílem dosáhnout vítězství bez ohrožení zdraví soupeře. To je vyžadováno i v soutěžních pravidlech – úklony před i po zápase a kontrola technik. Etiketa karate zahrnuje souhrn předpisů týkajících se vnějších projevů cvičence a vytváření hodnotových systémů, budování vztahu k historii a tradicím. Jedním ze základních prvků etikety nejen v bojových uměních, ale obecně v asijských zemích je pozdrav.

Pozdrav je neopominutelnou součástí japonského soužití a vyjadřuje nejenom zdvořilost, ale i respekt. Stejným pozdravem ve stoji, tj. mírný předklon hlavy a trupu, začíná každé cvičení ve dvojicích, každý zápas, každá komunikace mezi trenérem a cvičenci i mezi cvičenci navzájem. Signalizuje protivníkovi pozornost a připravenost. V kleku provádíme společný pozdrav, který následuje po krátké meditaci v úvodu tréninku – nejprve ve směru Shomen, tj. k oltáři, obrazu mistra, poté k Sensei a následuje vzájemný pozdrav Otogami rei. (KARAMITSOS, 1997)

Pojem Dojo je používán ve smyslu označení tělocvičny, ale vyjadřuje také školu, styl. Klasické Dojo byly naplněny atmosférou vyjadřující úctu, pokoru, respekt. Dnes se trénuje karate velmi zřídka v místnostech, které by odpovídaly klasické Dojo – jsou více praktické a zaměřené na fyzický trénink. Kimono, nesprávné označení pro karate-gi, označuje bílý bavlněný oblek karatisty, který se skládá z bílého kabátu, bílých kalhot a příslušného obi, tj. pásu, jehož barva představuje výkonnostní úroveň cvičence. Hmotnost kimona se uvádí v uncích – čím vyšší, tím je kimono těžší. Pro soutěže musí kimono splňovat určitá kritéria – délka rukávů, délka nohavic a kabátu. Vše se řídí směrnicemi Českého svazu karate, ty jsou podřízeny Světové federaci karate (WKF), která přesně definuje kimona kterých výrobců splňují požadavky a mohou se používat na dané soutěži. Barva pásu symbolizuje určitou hierarchii a nositelé černých pásů jsou v tomto systému nejvýše, říká se jim mistři a praktikují toto bojové umění nejlépe. Ale ani bílý pás není v karate samozřejmostí a je nutné složit předepsané zkoušky, aby ho mohl cvičenec začít nosit.

1.1.1 Zkoušky technické vyspělosti

Stupně technické vyspělosti jsou udělovány zkušebními komisari v souladu se Směrnicí trenérsko – metodické komise Českého svazu karate, která detailně definuje průběh zkoušek a všechna práva a povinnosti zúčastněných osob. V karate se používají pro označení technické vyspělosti stupně KYU, tj. žakovské stupně, a stupně DAN, tj. stupně mistrovské. Vzhledem k zaměření této práce je pro nás stěžejní stupeň technické vyspělosti stylu Shotokan 8. KYU (bílý pás).

Při zkouškách na 8. KYU není vyžadováno Karate-gi. Cvičí se naboso a ve sportovním oblečení. Každý zkoušený je povinen znát nazpaměť jednotlivé techniky i kombinace včetně japonské terminologie. V průběhu zkoušek mohou být kladeny i otázky z oblasti názvosloví, např. znalosti povelů, rozdělení pásem, pojmenování technik apod. Tyto teoretické znalosti mohou mít v případě nerozhodného výsledku praktické zkoušky vliv na udělení nebo neudělení daného stupně technické vyspělosti.

Praktická zkouška na 8. KYU se skládá ze cvičení předepsaných technik na místě a za pohybu, cvičení se soupeřem a názorné demonstrace a vysvětlení technik v katě Heian Shodan. (Strnad, 2008)

Při zkouškách se hodnotí především přesnost provedení technik, jejich účinnost, stabilita v postojích, koncentrace zkoušeného po celou dobu cvičení, dodržování povelů a etikety karate.

1.2 Sportovní příprava dětí

Vývoj člověka ovlivňují vrozené dispozice, které mohou mít vztah ke zvyšování sportovních výkonů. Ty se zčásti přizpůsobují vlivům prostředí, v němž jedinec vyrůstá. První podněty získáváme z rodinného prostředí, kde pozitivní příklad ze strany rodičů hraje významnou roli. Ve školním prostředí má vliv kolektiv, učitelé, vychovatelé a trenéři – jsou pro žáky vzorem, který mohou napodobit. Dalším faktorem je volný čas - kde, jak a s kým ho žák tráví. Vhodně zvolené pohybové aktivity jsou prostředkem pro rozvoj pohybových schopností a dovedností, vztahu k životnímu prostředí a naplnění kolektivních vztahů. V neposlední řadě mají na motorický rozvoj dětí a mládeže vliv média, která mohou působit pozitivně, ale i negativně.

1.2.1 Vývojové zákonitosti žákovského a dorosteneckého věku

Člověk se v průběhu vývoje stále v mnoha směrech mění. Pokud má být trénink dlouhodobě úspěšný, nelze tuto skutečnost především u dětí a mládeže ignorovat. Věkové zákonitosti můžeme definovat ve změnách tělesných rozměrů, stavbě i funkci orgánů, psychice, chování, výkonnosti a ve vztazích k sobě samému i ostatním. Růst, vývoj a zrání mají různou intenzitu a dynamiku, v jejichž důsledku se přirozeně zvyšuje výkonnost jedince.

Z hlediska této práce je za dětství považován věk mezi 6-15 roky. Toto věkové rozpětí se dále dělí na dvě věková období – mladší školní věk (6-11let) a starší školní věk (11-15let). Jedná se spíše o formální rozdělení, které slouží k orientačnímu popisu jednotlivých jevů a procesů při vývoji a dozrávání organismu.

1.2.1.1 Mladší školní věk (6 -11 let)

Pro tento věk je charakteristickým znakem plynulý růst všech orgánů – krevní oběh, plíce a vnitřní orgány se mění úměrně se zvyšováním hmotnosti a výšky těla. Kostra však není zcela vyvinuta a zakřivení páteře není trvalé, pokračuje osifikace kostí, ale kloubní spojení jsou ještě stále měkká a pružná. Psychický vývoj je ovlivněn vstupem jedince do školy a podřizováním se autoritě. Žák přestává být středem pozornosti a osvojuje si nové sociální role. Velmi důležitá je krátká doba, po kterou se děti dokáží plně koncentrovat.

Podle Křištofiče (2004) je věk mezi 7. a 10. rokem vhodným obdobím pro rozvoj koordinačních, rychlostních a akčně-reakčních schopností, ne však rychlostní vytrvalosti. Hlavním důvodem je plasticita nervové soustavy a absence strachu. Dochází k dotváření pohybových vzorů, proto je vhodné zařazovat individuální přístup a klást důraz na přesnost pohybů a poloh. Do 12 let Křištofič nedoporučuje zařazovat jinou zátěž než hmotnost vlastního těla. V tomto období je vhodné zařazovat výbušné hry. Ve věku 11-12 let je již dobudována motorická kontrola, proto je toto období vhodné k navýšení počtu dovedností s důrazem na účelnost techniky.

Pohyb působí dětem radost, soutěží rády a není potřeba je nutit. Základem jejich konání je hra, proto by měl dominovat herní přístup i při samotném tréninku – příjemné zážitky, radostný přístup.

1.2.2 Starší školní věk (11 – 15 let)

Pro toto období jsou typické nerovnoměrné biologické změny, které se odráží nejen v tělesném, ale i v psychologickém vývoji. V důsledku hormonálního působení se urychluje růst, mění se hmotnost i výška těla. Nelze opomenout, že se vzestupem pohlavních hormonů se zvyšuje i svalová síla, tomu však ještě nejsou uzpůsobeny úpony šlach a vazů. Snižuje se schopnost pohybové koordinace. Rozdíly se srovnávají až na konci staršího věku, někdy i později. Tělesné změny mohou vést k pocitu odlišnosti, všímání si více sebe sama ale i k agresivitě vůči okolí. Současně se však prohlubují vztahy k opačnému pohlaví a oddělují zájmy dívek a chlapců. Je třeba upevňovat zájem o sport, ale neutvrzovat postoj, že kromě sportu nic jiného neexistuje. Mládež tohoto věku vyniká silnou potřebou napodobovat dospělé, proto je zcela nenahraditelný osobní příklad. Význam má i role kolektivu a vědomí odpovědnosti všech vůči ostatním. (Dovalil, 2012).

Karate je přístupné všem věkovým skupinám. Každý se v něm může duševně obohatit a fyzicky zdokonalit. V mládí se klade větší důraz na rozvoj fyzických schopností a dovedností (jako příprava na skutečné umění karate), s přibývajícím věkem je kladen stále více důraz na mentální stránku, zdokonalování techniky a taktiky, psychologii a další aspekty bojového umění.

1.3 Motorické předpoklady

Pohybové schopnosti lze definovat jako částečně vrozené předpoklady k provádění určitých pohybových činností, nelze je tedy ani získat, ani zapomenout, můžeme však zvyšovat nebo snižovat úroveň jejich rozvoje.

Jak uvádí Král (2004, s. 112) „*Kondiční příprava vytváří předpoklad pro zvýšení výkonnosti v karate a bez její dostatečné úrovně není možné dlouhodobě zdokonalovat vlastní techniky a tak zvyšovat tréninkové zatížení a tím i individuální výkonnost. [...] Kondiční příprava plní i funkci zdravotní a vyrovnávací, když vyrovnává jednostranné zatěžování pohybového aparátu, svalstva, šlach a kostí při speciálním výcviku techniky karate. Z těchto důvodů je velmi důležitá při cvičení začátečníků, dětí a mládeže.*“

Do obecné kondiční přípravy řadíme rozvoj základních pohybových schopností, jako jsou síla, rychlost, vytrvalost, obratnost a pohyblivost. Ve speciální kondiční přípravě více rozvíjíme pohybové schopnosti spojené s nácvikem jednotlivých technik

karate, jako jsou rychlost reakce, prostorová orientace, explozivní síla, kloubní pohyblivost a rovnováha.

Jedním z nejdůležitějších faktorů, který rozhoduje o účinnosti techniky v karate, je rychlost, tj. schopnost provést určitou pohybovou činnost nebo vyřešit pohybový úkol v nejkratším čase. V karate rozlišujeme rychlost provedení cyklických pohybů (chůze v postojích s údery), rychlost acyklickou, která se projevuje v kombinacích různých pohybů (kryt-sek-kop-úder) a rychlost reakční.

Mimořádně důležitou pohybovou schopností pro karate je i síla, která je základem pro rozvoj explozivní síly a rychlosti v acyklických pohybech, které jsou pro karate typické – projevují se v úderech, kopech i krytech, které jsou prováděny koordinovaně a velkou rychlostí, často v kontaktu s protivníkem, který klade odpor.(Král, 2004)

Vytrvalostní trénink je základem pro schopnost organismu dlouhodobě odolávat únavě a tím absolvovat déletrvající trénink. V rozvoji speciální vytrvalosti se v karate zaměřujeme na rozvoj vytrvalosti krátkodobé, tj. do dvou minut – to odpovídá sportovnímu utkání kumite.

Vyšší úroveň obratnostních schopností umožňuje koordinaci pohybů a jejich přizpůsobení měnícím se podmínkám, zvyšuje schopnost určovat polohu těla vůči opoře i polohu jednotlivých částí těla vůči sobě, udržovat rovnováhu i ji obnovit při jejím porušení a rychlou reakci na nově vzniklé situace. Speciální obratnost rozvíjíme zdokonalováním technik karate na obě strany, jejich kombinacemi, obměnami, vedením technik bez zrakové kontroly, zvládnutím orientace za pohybu a později využíváním v řešení zápasových situací, které představují vždy složitou pohybovou činnost, protože každý soupeř se odlišuje vzrůstem, reakcemi, způsobem vedení technik a pohybovými předpoklady. V moderním sportovním pojetí karate nelze opomenout ani úroveň pohyblivosti především dolních končetin, která umožní dobře vykonávat některé specifické techniky, například techniky kopů. Snížená pohyblivost, způsobená zkrácením některých svalových skupin v oblasti kyčelního kloubu a páteře, má za následek nejen nedokonalé zvládnutí techniky, snížení kvality a tím i účinnosti všech kopů, ale i zvýšené riziko úrazu. (Král, 2004)

1.4 Dlouhodobá koncepce sportovního tréninku

Z rozborů přípravy úspěšných sportovců vyplývá, že špičkové výkonnosti mohou dosáhnout jen ti sportovci, kteří mají pro daný sport potřebný talent a zároveň ti, u kterých byly vybudovány základy pro pozdější vrcholové výkony již v dětském a dorosteneckém věku. Stejně důležitá jako talent je i mnohaletá pravidelná a systematická příprava a mnohá cvičení ztrácí smysl, nejsou-li použita v pravý čas a na pravém místě. Z množství názorů lze odlišit dvě cesty ke sportovnímu výkonu: ranou specializaci a trénink odpovídající vývoji. Hlavní rozdíly nalezneme v tréninku dětí. Nejde jen o otázku poměru všestrannosti a specializace, ale o celkový přístup k tréninkům, cílům atd., protože specializované zatěžování je vždy více či méně jednostranné, neboť v daném sportu zatěžujeme stále stejné svalové skupiny, na které se zaměřuje posílení, a to vede k oslabení svalů, které nejsou přímo potřeba (Dovalil, 2012).

Etapa seznamování se sportem je počáteční fází sportovního tréninku a má velký význam pro pozdější trénink, především v oblasti zájmu dítěte o daný sport. Mezi základní úkoly patří upevňování zdraví, zajištění všestranného pohybového rozvoje dítěte s ohledem na jeho psychický a fyzický vývoj a vytvoření kladného vztahu ke sportu a pravidelnému tréninku. Ten bývá zaměřen na zvládnutí co největšího množství pohybových dovedností a základů techniky a klade si za cíl vytvoření všeobecných základů pro daný sport. Realizují se pestrá cvičení prováděná herní a soutěžní formou. Na konci této etapy by měl být sportovec schopen plnit všechny podmínky tréninku, znát a respektovat pravidla soutěžních disciplín, být samostatný, ukázněný a zároveň schopný podřídit se kolektivnímu způsobu tréninku. (Perič, 2012).

Na tuto etapu navazuje etapa základního tréninku, poté specializovaného a následně etapy určená především pro vrcholové sportovce. V těchto etapách pomalu ustupuje všestranný vývoj a je nahrazován větší mírou zastoupení technických a taktických prvků typických pro daný sport. Tyto etapy zmiňujeme pouze pro úplnost tématu, z hlediska této diplomové práce nejsou relevantní.

1.4.1 Tréninková jednotka

V plánování a stavbě tréninku představuje tréninková jednotka základní a hlavní organizační formu tréninku. V tréninkové jednotce realizujeme úkoly, které vycházejí

z celkové koncepce tréninku a souvisí s obsahem, návazností a spojitostí. Skládá se obvykle ze tří částí – úvodní, hlavní a závěrečné. (Dovalil, 2008)

Každý trénink je zahájen **úvodní částí**, která zahrnuje nástup cvičenců, jejich prezenci, seznámení s obsahem tréninku a jeho organizací a vhodné motivace ke cvičení. Poté následuje rozcvičení, které se skládá ze zahřátí organismu a protažení hlavních svalových skupin, které budou během tréninku zatěžovány.

Hlavní část tréninkové jednotky se soustřeďuje na plnění úkolů, které vyplývají z tréninkového plánu. Konkrétní obsah závisí na specifice jednotlivých sportů. Pokud na tréninkovou jednotku připadá více úkolů, nemělo by být jejich pořadí nahodilé. Semiginovský (1986) upozorňuje na posloupnost mezi fázemi efektivního motorického učení a efektivním kondičním rozvojem, tj. cvičeními směřujícími k stimulaci alaktátové anaerobní zóny metabolismu, laktátové anaerobní zóny metabolismu a aerobní metabolické zóny. V praxi to znamená, že cvičení mají být řazena v této posloupnosti: nácviku nových dovedností a trénink koordinačních schopností, následně trénink rychlostního a rychlostně silového zaměření, po kterém mohou následovat činnosti silového a vytrvalostního charakteru. (Dovalil, 2012)

Závěrečná část vede ke zklidnění organismu a uvolnění nervosvalového napětí. V této části jsou zařazena cvičení nízké intenzity, různé druhy uvolňovacích a dechových cvičení, strečinkové cviky a cvičení protahovací kompenzačního a regeneračního typu.

Vedení tréninkových jednotek klade vysoké nároky na komunikaci mezi trenérem a jeho svěřenci, která je obousměrná a ovlivňuje všechny aktéry do ní zapojené. Nejedná se pouze o obsah, ale také o způsob komunikace, mnohdy je důležité přemýšlet o různých možnostech vyjadřování nejen ve verbální, ale i v neverbální komunikaci, protože vztah mezi trenérem a sportovci ovlivní efektivitu a průběh celé tréninkové jednotky a mají vliv na podobu její organizace. Sociálně interakční aspekty rozlišují formu hromadnou (všichni provádějí pod vedením trenéra najednou shodné cvičení), skupinovou (sportovci jsou rozděleni do skupin více menších skupin dle zaměření a výkonnosti, ve kterých plní zadané úkoly) a individuální (trenér pracuje s jedním až dvěma cvičenci). (Dovalil, 2012)

1.4.2 Specifika přípravného kurzu karate

Přípravný kurz karate je první etapou seznamování se sportem a je určen pro všechny začínající karatisty bez ohledu na věk. Zároveň má trénink dětí určité specifické zvláštnosti, které musíme respektovat. Proto je důležitá znalost jednotlivých vývojových etap, při kterých dochází k určitým kvalitativním i kvantitativním změnám, a ze kterých je třeba vycházet při určování úkolů tréninku. V tomto směru je nezbytné zvolit takový obsah a strukturu tréninku, která nebude narušovat přirozený vývoj sportovce a zároveň v ní bude docházet k jeho výkonnostnímu růstu. Je potřeba věnovat pozornost účinnému rozvíjení základních pohybových schopností s přihlédnutím k tzv. senzitivním obdobím, v nichž vznikají nejpříznivější podmínky pro rozvoj jednotlivých pohybových schopností.

Kromě rozvoje základních pohybových schopností je cílem kurzu seznámit začínajícího karatistu se základy etiky, základními postoji, kryty, údery a kopy a následně soutěžní disciplínou kata – pro tyto dovednosti není věk limitujícím faktorem. Ke správnému provedení technik karate vede dlouhá cesta čítající několikatisícinásobné opakování jedné techniky v průběhu mnoha let. V karate jsou zařazovány všechny organizační formy tréninku – hromadná, skupinová i individuální, a záleží především na trenérovi, kterou z nich pro nácvik dovedností a schopností zvolí.

1.5 Motorické testy

Základním prostředkem testování je test, neboli standardizované tělesné cvičení, kterým měříme pohybovou schopnost nebo dovednost sportovce. Motorický test je test, jehož obsahem je určitý pohybový úkol a výsledkem pohybový výkon, který slouží k hodnocení. V případě, že je využito více testů, které mají jeden společný cíl, nazývají se testová baterie. Cílem může být stanovení připravenosti sportovců v daném období. K testování lze použít různé všeobecné a speciální testy. (Zvonař, 2011)

Testy jako indikátory schopností je možné rozdělit podle Měkoty a Novosada (2005) na tři skupiny testů – fyziologické, motorické a sportovní. **Fyziologické testy** jsou testy zátěžovými a hodnotí odezvu organismu na předem určenou zátěž. **Testy motorické** kvantifikují dosažené výkony. Tyto dva druhy testů lze dále členit na laboratorní a terénní. Laboratorní testy nabízí vyšší úroveň standardizace a poskytují možnost využití technologických přístrojů pro zjištění i nevelkých změn, které by

v terénních podmínkách nebyly zjistitelné. Toto testování je z důvodu časové, personální a ekonomické náročnosti přístupné pouze vybraným jedincům. I díky tomu jsou více využívána terénní testování. **Sportovní testy** řadíme mezi testy speciální, které vycházejí z pohybové činnosti, která je typická pro dané sportovní odvětví. V karate řadíme mezi speciální testy kromě soutěžních disciplín také zkoušky na stupně technické vyspělosti, které hodnotí míru zvládnutí předepsaných pohybových dovedností.

Samostatně hodnocené testy, které se seskupí do většího počtu (nejméně 2 testy) a předkládají se při jedné příležitosti, tvoří **testový systém**. Rozeznáváme testové baterie a testové profily.

Testové baterie jsou charakteristické tím, že všechny testy v baterii jsou společně standardizovány a validovány oproti jednomu kritériu. Jednotlivé testy částečně ztrácí svou samostatnost, jelikož jejich výsledky se navzájem kombinují a vytváří finální skóre dané baterie. V případě stejné důležitosti všech testů je skóre získáno součtem bodů, pokud se jejich váha odlišná, je výsledné skóre určeno lineární kombinací vážených výsledků. Jako příklad testové baterie, která je hojně využívána, lze uvést baterii Unifittest (6-60), případně baterii Eurofit. (Zvonař, 2011)

Testový profil je seskupením několika testů, které vystupují samostatně, a jejich společný výsledek se neuvádí. Jednotlivé výsledky se zaznamenávají do tabulek navržených autorem daného profilu. V některých případech bývají formou testového profilu prezentovány výsledky získané některou testovou baterií. (Neuman, 2003)

1.5.1 Činitele podmiňující výsledky v motorických testech

Žádný z testových výsledků nelze hodnotit absolutně, bez přihlídnutí na takové činitele jako je pohlaví a věk, v mnohých případech je nevyhnutelné přihlídnout na tělesný rozvoj nebo konstituci testovaných a na další činitele, které výsledky ovlivňují.

Výsledné hodnocení může být ovlivněno vztahem mezi kalendářním a biologickým věkem. Biologický věk je hodnocen z hlediska stupně biologického vývoje a nemusí s věkem kalendářním, vyplývajícím z data narození, nutně souhlasit. Někteří sportovci mohou mít biologický stupeň vývoje dál, než kolik jim je ve skutečnosti let. Opačnou možností je retardace, při které je dítě z biologického hlediska mladší. Biologický věk je u dětí určován na základě stupně osifikace kostí zápěstních a

záprstních kůstek ruky (čitelné z rentgenových snímků), podle prořezávání druhých zubů a vývojem sekundárních pohlavních znaků.

2 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE

Cíl práce

Cílem diplomové práce je posoudit účinnost tréninkového plánu pro roční přípravný kurz na základě diagnostiky vybraných stěžejních pohybových schopností v karate.

Úkoly práce

Pro splnění vytyčených výzkumných cílů jsem stanovila následující úkoly práce:

- rešeršní práce
- stanovit metodologii výzkumu: cíl a úkoly práce
- provést výzkum formou dotazníku a jeho vyhodnocení
- provést výzkum formou testování a jeho vyhodnocení
- stanovit závěr a doporučení

Hypotéza

H₁ Předpokládáme, že u všech respondentů dojde k výraznému zlepšení úrovně jejich pohybových schopností ve všech realizovaných motorických testech.

H₂ Ti, kteří měli alespoň 75% docházku, se dostanou svými výkony do nadprůměru vzhledem k průměrným výkonům populace ve všech realizovaných motorických testech.

Harmonogram tvorby diplomové práce

12. 1. 2015	zadání DP do systému STAG
září 2015	tvorba dotazníků a výběr motorických testů
říjen 2015	nábor nových členů do Oddílu sportovního karate Náchod realizace ročního tréninkového plánu
10. a 12. listopadu 2015	1. testování
9. a 11. února 2016	2. testování
7. a 9. června 2016	3. testování
23. června 2016	závěrečné zkoušky STV
srpen 2017	zpracování dat
říjen 2017	interpretace údajů
červen 2017	závěr a odevzdání DP

3 PRAKTICKÁ ČÁST

3.1 METODIKA

3.1.1 Charakteristika souboru

Vybraný soubor byl sestaven z 25 respondentů ve věku od 6 do 15 let, kteří pravidelně navštěvovali roční přípravný kurz karate v Oddíle sportovního karate Náchod ve školním roce 2015/2016. Počet respondentů a jejich výběr nebyl náhodný, ale byl závislý na počtu nově přihlášených členů do oddílu. Z celkového počtu 25 respondentů přišli 4 v průběhu roku 2016 a nestihli podstoupit některá z předchozích měření a 2 respondenti opustili kurz předčasně v měsíci dubnu, nebyli tedy přítomni na závěrečném měření.

3.1.2 Průběh ročního přípravného kurzu karate

Roční přípravný kurz karate probíhal v Oddíle sportovního karate Náchod (pod záštitou Karate-do Dvůr Králové nad Labem) na Základní škole Drtinovo náměstí 121 v Náchodě pod mým vedením. Kurz v sezóně 2015/2016 probíhal od 6. 10. 2015 do 23. 6. 2016. V období od 21. 12. 2015 do 3. 1. 2016 se z důvodu prázdnin tréninky nekonaly. V úvodu kurzu byli účastníci z důvodu náročnosti tréninkového zatížení podrobeni lékařské prohlídce, která potvrzovala jejich schopnost absolvovat tréninky v plném rozsahu.

Tréninkový plán, který byl v průběhu kurzu dodržován, byl sestaven pro potřeby trenérů přípravného kurzu karate stylu Shotokan, který probíhá dvakrát týdně po dobu devíti měsíců (konkrétně 36 tréninkových týdnů) s časovou dotací 60 minut na jednu tréninkovou jednotku. Náplní kurzu byl nácvik základních technik karate, jejichž zvládnutí je vyžadováno pro získání stupně technické vyspělosti 8.kyu, tj. bílý pás. Pro jeho získání musí znát cvičenec základní názvosloví karate, umět předvést všechny techniky při cvičení na místě, za pohybu, ve dvojici se soupeřem a předepsanou sestavu proti imaginárnímu soupeři. V rámci kondiční přípravy byly rovněž do tréninkových jednotek zařazovány aktivity vhodné pro všestranný rozvoj pohybových schopností a dovedností – využívána byla především herní a soutěžní forma.

Plán byl rozšířen o průběžné testování vybraných pohybových schopností začínajících karatistů a samotný kurz zakončen zkouškou před zkušebním komisařem, která se uskutečnila dne 23. 6. 2016. Tento zkuškový den byl také posledním tréninkovým dnem kurzu.

Tréninková jednotka kurzu se skládala ze tří hlavních částí. Úvodní část trávající deset minut se skládala z tradičního nástupu aplikovaného v karate. Poté byli cvičenci seznámeni s náplní tréninku a následovalo společné zahřátí organismu a rozcvičení. Při zahřátí byly zařazovány převážně hry s míčem i bez míče a různé druhy honiček. Následovalo protažení hlavních svalových skupin, které měly být zatěžovány v hlavní části tréninkové jednotky.

V hlavní části se postupovalo dle tréninkového plánu zobrazeného v Příloze 1. Tato část trvala přibližně 40 minut a obsahovala nácvik nových technik, opakování technik z předchozích tréninků a cvičení zaměřená na rozvoj pohybových schopností a dovedností. Kondiční příprava probíhala formou soutěží a her s důrazem na pestrost a nápaditost aktivit, které zvyšovali motivaci cvičenců. V závěrečné části došlo ke zklidnění organismu pomocí dechových a relaxačních cvičení, protažení zatěžovaných svalů zařazením strečinkových cviků, zhodnocení tréninkové jednotky a motivaci k dalšímu cvičení. Trénink byl zakončen tradičním nástupem.

3.2 METODY A TECHNIKY SBĚRU DAT

K naplnění hlavních a dílčích cílů jsem vybrala kvantitativní metodu, která umožňuje statistické zpracování dat.

3.2.1 Dotazník

Dotazník byl vytvořen pouze pro potřeby této diplomové práce a předán probandům k vyplnění v tištěné podobě v úvodu kurzu, tj. v říjnu 2015. Respondenti, kteří nastoupili do kurzu později, vyplňovali dotazník v průběhu následujícího týdne od přihlášení do kurzu. Účast ve výzkumu stejně jako vyplňování dotazníků byla dobrovolná.

Dotazník se skládá ze tří tematických okruhů – školní tělesná výchova, volný čas a sportovní kroužky. Každý okruh má několik podotázek – otevřených i uzavřených. Cílem dotazníku je zjistit, jaký mají probandi vztah k pohybovým aktivitám mimo

tréninky karate, jaké další volnočasové aktivity navštěvují, jak se zapojují ve školní tělesné výchově a jakým způsobem tráví svůj volný čas. Toto jsou faktory, které by mohly významně ovlivnit výsledky testování.

V okruhu školní tělesná výchova nalezneme baterii otázek sdružených do jednoho bloku. Otázky jsou pro zjednodušení a usnadnění vyplňování spojeny s hodnotící škálou. Okruh Volný čas je složen z uzavřených otázek s eventualitou zaškrtnutí více možností, pokud je však vypsána škála nedostačující, může proband doplnit libovolnou odpověď (v daném případě se jedná o polootevřené otázky). Třetí okruh je zaměřen na sportovní kroužky. Tento okruh začíná filtrační uzavřenou otázkou. Je-li odpověď kladná, následuje doplňující otevřená otázka a otázky uzavřené a polootevřené, týkající se frekvence, objemu a intenzity aktivit a účasti na soutěžích. Je-li otázka záporná, nepokračuje proband ve vyplňování zbývajících otázek.

Celý dotazník je vyobrazen v Příloze 2.

3.2.2 Testování motorických schopností

Testování bylo prováděno dle předem připraveného harmonogramu. Nejprve byli všichni cvičenci podrobena lékařské prohlídce, která posoudila jejich zdravotní stav a fyzickou způsobilost k absolvování kurzu karate. Následně byly stanoveny termíny, ve kterých proběhne samotné testování. Motorické testy byly z časových důvodů a zajištění účasti většího množství respondentů realizovány vždy ve dvou termínech, tj. na úterním a čtvrtečním tréninku. Všichni probandi plnili všechny dílčí testy v jednom dni, nebylo přípustné absolvovat některé testy v úterý a zbylé ve čtvrtek. První testování probíhalo ve dnech 10. a 12. 11. 2015. Druhé testování v termínech 9. a 11. 2. 2016. Testování třetí dne 7. a 9. 6. 2016. Měření proběhlo v rámci úterních a čtvrtečních tréninků v tělocvičně ZŠ Drtinovo náměstí Náchod v čase konání pravidelného tréninku, probandi byly testovány v prostředí, které znali, a tím byl snížen negativní vliv vnějších podmínek na průběh testování. Celé testování probíhalo pod mým vedením a za pomoci hlavního trenéra z oddílu Karate-do Dvůr Králové nad Labem a jedné asistentky z řad rodičů, která měla za úkol zapisování dosažených výsledků do předem připravených záznamových archů se seznamem jednotlivých testů a jmenným seznamem testovaných probandů.

Před zahájením testování provedli probandi pod vedením trenéra standardní desetiminutovou rozcvičku, poté byli seznámeni s celým procesem testování, jeho účelem, podmínkami, pořadím testů, schopnostmi, které testy prověří a nechyběla ani motivace k podání těch nejlepších výkonů. Následovalo zodpovězení dotazů a samotné testování. Testování probíhalo skupinovou formou a byla při něm dodržována kritéria stanovená testovou baterií Unifittest (6-60), v testu chytání tyče podmínky stanovené v publikaci J. Neumana (2003). Testy byly zařazovány postupně, aby probandi měli dostatek času na odpočinek a trenéři s asistentkou prostor na kontrolu průběhu pokusů a zaznamenávání podávaných výkonů.

3.2.2.1 Charakteristika vybraných testů

Pro karate bohužel nebyla ještě vytvořena žádná standardizovaná testová baterie. Z tohoto důvodu jsem musela v rámci této diplomové práce vytvořit vlastní soubor testů. Po důkladném zvažování a konzultacích s trenéry z oddílu Karate-do Dvůr Králové nad Labem, kteří se dlouhodobě věnují karate a pracují s mládeží, jsem vybrala čtyři testy, prostřednictvím kterých bude zjištěna úroveň konkrétních motorických schopností, jež jsou stěžejní pro úspěch v tomto úpolovém sportu.

Použité testy patří mezi standardizované testy, splňují speciální požadavky a slouží k širokému používání veřejností. Splňují reliabilitu, tj. určitý stupeň shody výsledků při opakování testování u stejných osob ve stejných podmínkách. Přesto se výsledky mohou měnit. Tato proměnlivost může být způsobena únavou, změnou koncentrace pozornosti, snížením motivace, okolní teplotou, účastí diváků nebo změnou vzniklou posuzováním experimentátorů. Při opakovaných pokusech bylo možné za konečný výsledek zvolit nejlepší pokus nebo aritmetický průměr všech pokusů. V této práci jsem se rozhodla použít jako výsledek nejlepší z pokusů. Důležitým předpokladem k naplnění cíle testování je i validita testu, která určuje, jaká schopnost či dovednost je hodnocena. Vybrané testy mají vypracovaný systém hodnocení a předepsané standardní podmínky a postup v případech, kdy lze test použít.

Testy použité v praktické části této diplomové práce byly vybrány z testové baterie Unifittest (6-60), která je určena pro populaci od 6-60 let. Test ve skoku dalekém z místa odrazem snožmo prověřuje dynamické, explozivně silové schopnosti dolních končetin. Běžecské rychlostní schopnosti se změnou směru a částečně

obratnostní dispozice testuje člunkový běh 4 x 10 metrů. Dynamické a vytrvalostně silové schopnosti břišního svalstva s bedrokyčlostehenními flexory jsou testovány prostřednictvím testu leh-sed opakovaně. (Měkota, 2002) Baterie Unifittest (6-60) byla rozšířena v praktické části o test chytání tyče, který slouží k měření rychlosti reakce a zároveň koordinace systému ruce-oči.

Chytání tyče

Test chytání tyče probíhal v místnosti – testovaný si sedl na židli a dominantní paži s otevřenou rukou a prsty směřujícími vpřed a palcem vzhůru opřel o opěradlo. Experimentátor držel horní konec tyče ve svislé poloze 1 cm od dlaně testovaného tak, aby značka 0 byla na úrovni spodního okraje ruky testovaného – ten se soustředěně díval na tyč a po zaznění signálu „připravit“ vysloveného experimentátorem a následným vypuštěním tyče, tyč chytal. Cílem bylo zachytit sevřením ruky padající tyč co nejrychleji. Počet centimetrů, o něž spadla tyč dolů, byl odečten u malíkové části ruky ze stupnice. Testovaný subjekt měl tři pokusy, hodnocen byl nejlepší z nich. (Neuman, 2003)

Pomůcky: rovná tyč s vyznačenou centimetrovou stupnicí od 0 do 50 (pro lepší realizaci testu je vhodné umístit značku 0 do spodní třetiny tyče z důvodu lepší možnosti zachycení padající tyče), židle

Skok daleký z místa odrazem snožmo

Test skok daleký z místa odrazem snožmo probíhal v tělocvičně z rovné, pevné a neklouzavé plochy. Pohybový úkol byl vysvětlen a předveden. Testovaný provedl podřep a předklon ze stoje mírně rozkročného na šíři ramen, zapažil a odrazem snožmo se současným švihem paží vpřed skočil od odrazové čáry co nejdále. Poskok před odrazem nebyl povolen, byly umožněny pouze přípravné pohyby paží a trupu. Testovaná osoba měla tři pokusy. Měřila se vzdálenost od čáry odrazu k zadnímu okraji poslední stopy dopadu, která se dotkla podložky. Zaznamenána byla délka skoku v centimetrech, hodnotil se nejdelší skok s přesností záznamu 1cm.

Pomůcky: rovná, pevná a neklouzavá plocha s označenou odrazovou čarou, měřící pásmo

Člunkový běh 4 x 10 m

Na rovné ploše v prostoru tělocvičny ohraničené nízkými metami ve vzdálenosti 10 metrů od sebe, které jsou součástí desetimetrové vzdálenosti, probíhal test člunkový běh 4 x 10 metrů. Startovní meta byla umístěna na vyznačené čáře, která plnila funkci startovní i cílové čáry. Testovaná osoba zaujala postavení polovysokého startu před startovní čarou a po povelích „připravit – pozor – start“ vyběhla k protější metě. Tu oběhla a vracela se k první, kterou oběhla tak, aby proběhnutá dráha mezi druhým a třetím úsekem tvořila osmičku. Na konci třetího úseku metu neobíhá, pouze se dotýká rukou, a nejkratší cestou se vrací do cíle. Dotek rukou poslední mety u cílové čáry byl také povinný. Testovaná osoba měla dva pokusy, zaznamenávaly se časy obou pokusů a hodnocen byl rychlejší čas. Stopky se zastavovali při doteku rukou u cílové mety. Přesnost záznamu byla stanovena na 0,1s. Mezi pokusy byl minimálně osmiminutový čas na odpočinek. Každý testovaný subjekt si proběhl před měřeními pokusy celou dráhu cvičně.

Pomůcky: měřicí pásmo, stopky, vyznačená startovní čára, startovní a cílová nízká meta

Leh – sed opakovaně

Pro testování dynamické a vytrvalostně silové schopnosti břišního svalstva a bedrokyčlostehenních flexorů byl vybrán test leh - sed opakovaně, realizovaný v tělocvičně na gymnastických podložkách. Po výkladu a ukázce zaujal testovaný subjekt výchozí polohu leh na zádech pokrčmo, ruce v týl, lokty se dotýkaly podložky, nohy byly pokrčeny v kolenou v úhlu 90 stupňů s chodidly ve vzdálenosti šíře boků testovaného, fixovány pomocníkem a předvedl dva cvičné cykly, ve kterých demonstroval správné provedení cviku. Po kontrole experimentátorem byly zopakovány instrukce pomocníkům, kteří počítali počty splněných cyklů a drželi nohy testovaného. Na povel „start“ prováděl testovaný subjekt opakovaně sed s dotykem lokty souhlasných kolen a následně leh s dotekem zad a hřbetů rukou podložky s cílem dosáhnout maximálního počtu cyklů (z lehu sed a zpět do lehu) za jednu minutu. Experimentátor kontroloval testované osoby a průběžně hlásil čas. Testovaný subjekt měl jeden pokus a zaznamenán byl počet úplných a správně provedených cyklů v průběhu jedné minuty.

Pomůcky: stopky, gymnastické podložky

Získaná data jsem zpracovávala v programu Microsoft Excel. Výsledky níže jsou vyjádřeny procenty a čísly, která jsou vygenerována prostřednictvím zmíněného programu.

4 VÝSLEDKY A DISKUSE

4.1 Vyhodnocení dotazníků

Po stoprocentní návratnosti dotazníků jsem získala 25 probandů, kteří mají zájem spolupracovat i nadále v mém výzkumu. Testování podstoupí 6 dívek ve věku od 7 do 12 let a 19 chlapců ve věku od 7 do 15 let. Věk i pohlaví respondentů je pouze informativní, slouží především pro zařazení probandů do jednotlivých věkových kategorií u vyhodnocení testů motorických schopností.

V první části šetření byli probandi požádáni o vyplnění informací týkajících se jejich vztahu ke školní tělesné výchově. Nadpoloviční většina označila tělesnou výchovu jako předmět, který je hodně baví, ostatní vyznačili čísla 2, pouze jeden respondent se vyjádřil číslem 3. Na tělesnou výchovu si zapomínají probandi pomůcky pouze občas. Z odpovědí vyplývá, že tělesnou výchovu mají probandi pestrou – občas běhají, občas hrají míčové hry nebo posilují. Intenzita aktivit je však nízká, protože se málokdy zadýchají.

Volný čas tráví 21 probandů venku s kamarády, pouze 4 zůstávají raději doma. Občas venku sportují – rádi plavou, bruslí, jezdí na kole, běhají, lyžují, hrají míčové a pálkovací hry. Většinou se aktivitám věnují spontánně, jen 3 probandi se schází s kamarády pravidelně. I u těchto aktivit označilo 18 probandů možnost, že se ani neunaví, 4 probandi se občas zadýchají a zpotí a 3 probandi se hodně unaví. 3 probandi jezdí do školy autobusem, 4 probandy vozí rodiče autem a 18 probandů chodí do školy pěšky.

Ve třetí části se vyjádřilo 21 probandů k odpovědi, že nedochází pravidelně na žádný jiný pohybový kroužek. Dva z probandů navštěvují jedenkrát týdně pohybový kroužek organizovaný jejich školou, který trvá 45 minut a nezahrnuje účast na soutěžích. Zde žáci hrají sportovní, převážně míčové hry. Jeden z probandů hraje v rámci volitelného předmětu ve škole jedenkrát týdně florbal (bez účasti na turnajích) a jeden proband se věnuje dvakrát týdně krasobruslení a dvakrát týdně lyžování (pouze v zimní sezóně), s pravidelnou účastí na soutěžích.

Z odpovědí je patrné, že trávení volného času nevede u většiny respondentů k plánovitému rozvoji pohybových schopností a dovedností. Tato skutečnost je důležitá

vzhledem k možnému ovlivnění výsledků v průběžném ročním testování. Z výsledků dotazníků lze předpokládat, že výsledky testování nebudou u probandů výrazně ovlivněny doplňkovými pohybovými aktivitami. Tento předpoklad je v rozporu pouze s odpověďmi probanda s číslem 24, který se ve volném čase věnuje lyžování a krasobruslení.

4.2 Vyhodnocení motorických testů

Následující tabulky poskytují přehled dosažených výkonů jednotlivých probandů, jejich zlepšení v jednotlivých měřeních, srovnán současný stav jejich výkonů vzhledem k průměrům populace a obsahují informace týkající se docházky v průběhu školního roku 2015/2016. Dále je v tabulkách pro přehlednost poskytnut výčet nejvyšších a nejnižších dosažených výkonů v jednotlivých testováních, stanoven průměr podaných výkonů v konkrétních testováních a určena směrodatná odchylka vyjadřující míru podobnosti naměřených výkonů.

Tab. 1: Motorický test chytání tyče

proband číslo	chytání tyče (listopad 2015 / červen 2016)												docházka září 2015/ červen 2016
	listopad 2015			únor 2016			zlepšení listopad 2015/ únor 2016	červen 2016			zlepšení únor 2015/ červen 2016	zlepšení listopad 2015/ červen 2016	
	výkon	stav	doch.	výkon	stav	doch.		výkon	stav	doch.			
	cm		%	cm		%	cm	cm		%	cm	cm	
1	18	A	100	6	A	60	12	1	A	97	5	17	88
2	20	B	88	3	A	50	17	3	A	76	0	17	73
3	15	A	83	2	A	100	13	3	A	72	-1	12	84
4	18	A	75	3	A	90	15	-	-	62	-	-	74
5	25	B	92	2	A	95	23	2	A	97	0	23	95
6	31	C	100	11	A	85	20	5	A	93	6	26	93
7	39	C	88	10	A	85	29	2	A	76	8	37	82
8	-	-	8	5	A	60	-	3	A	76	2	-	49
9	16	A	92	4	A	65	12	2	A	90	2	14	84
10	12	A	21	5	A	50	7	3	A	62	2	9	45
11	-	-	0	18	B	25	-	6	A	100	12	-	47
12	-	-	38	15	A	90	-	5	A	76	10	-	67
13	25	B	79	7	A	60	18	4	A	69	3	21	70
14	22	B	58	7	A	80	15	3	A	59	4	19	64
15	23	B	75	5	A	85	18	4	A	83	1	19	81
16	23	B	100	29	C	75	-6	19	B	69	10	4	81
17	15	A	75	11	A	70	4	-	-	21	-	-	52
18	16	A	71	15	A	70	1	-	-	24	-	-	52
19	20	B	79	20	B	70	0	4	A	93	16	16	82
20	49	C	75	9	A	75	40	5	A	65	4	44	71
21	16	A	83	8	A	75	8	4	A	79	4	12	79
22	40	C	58	13	A	55	27	5	A	76	8	35	64
23	46	C	89	22	B	80	24	6	A	86	16	40	81
24	22	B	42	6	A	40	16	7	A	72	-1	15	53
25	-	-	0	-	-	0	-	3	A	38	-	-	15

Legenda: A nadprůměrný; B průměrný; C podprůměrný; doch. docházka v období od posledního testování (v listopadu v období od začátku kurzu do prvního testování)

Tab. 2: Výčet výkonů v motorickém testu chytání tyče

	výkony v testu chytání tyče (cm)		
	listopad 2015	únor 2016	červen 2016
MIN	12	2	1
MAX	49	29	19
PRŮM	25	10	5
SMĚR.ODCH. (+/-)	11	7	3
Legenda: MIN-minimální výkon; MAX maximální výkon; PRŮM průměrný výkon; SMĚR.ODCH. směrodatná odchylka			

Diskuse

Úkolem motorického testu chytání tyče bylo co nejrychleji zachytit padající tyč. Listopadové testování podstoupilo 21 probandů. Nejslabší výkon podal proband 20, kterému proklouzla tyč o 49 cm. Nejlépe se umístil proband 10, který chytl tyč po prokluzu o 12 cm. Závěrečné červnové testování absolvovalo 22 probandů – nejlépe zvládl test proband 1, nejvíce proklouzla tyč probandovi 16. V celkovém zhodnocení roční úspěšnosti se nejvíce zlepšil proband 20 a to o 44 cm. Vzhledem k výkonům populace se po listopadovém testování zařadilo z celkového počtu 21 probandů, kteří absolvovali toto testování, 8 z nich k nadprůměrné skupině populace, 8 z nich k průměrné skupině populace a zbylých 5 zaostalo za průměrnými výkony, které podává populace. V závěrečném červnovém měření se z celkového počtu 22 probandů zařadilo 21 probandů k nadprůměrné skupině populace a pouze 1 proband podal průměrný výkon.

V prvním testování signalizuje směrodatná odchylka velkou odlišnost mezi podanými výkony, protože činí 11 cm. V červnovém testování je patrná velká míra podobnosti naměřených výkonů, odchylka od aritmetického průměru má hodnotu 3 cm.

Pro posouzení výrazného zlepšení probanda byla stanovena hodnota 14 cm (odpovídá zlepšení ob jednu výkonnostní kategorii. Tohoto zlepšení dosáhlo 14 probandů z celkového počtu 18 probandů, kteří podstoupili vstupní i výstupní testování. V tomto testu nebyl prokázán vliv docházky na zlepšení úrovně pohybové schopnosti.

Tab. 3: Motorický test skok daleký z místa odrazem snožmo

proband číslo	skok daleký z místa odrazem snožmo (listopad 2015 / červen 2016)												docházka září 2015/ červen 2016
	listopad 2015			únor 2016			zlepšení listopad 2015 / únor 2016	červen 2016			zlepšení listopad 2015 / červen 2016		
	výkon	stav	doch.	výkon	stav	doch.		výkon	stav	doch.		zlepšení únor 2015 / červen 2016	
cm		%	cm		%	cm	cm		%	cm	cm	%	
1	140	C	100	155	C	60	15	165	C	97	10	25	88
2	128	D	88	130	D	50	2	136	D	76	6	8	73
3	142	C	83	140	C	100	-2	160	C	72	20	18	84
4	143	C	75	151	B	90	8	-	-	62	-	-	74
5	128	E	92	140	D	95	12	144	D	97	4	16	95
6	142	D	100	153	C	85	11	169	C	93	16	27	93
7	133	D	88	152	C	85	19	160	B	76	8	27	82
8	-	-	8	188	C	60	-	191	D	76	3	-	49
9	172	B	92	180	B	65	8	186	B	90	6	14	84
10	162	C	21	168	C	50	6	172	C	62	4	10	45
11	-	-	0	147	D	25	-	165	C	100	18	-	47
12	-	-	38	120	D	90	-	130	C	76	10	-	67
13	152	C	79	164	B	60	12	165	B	69	1	13	70
14	181	B	58	186	A	80	5	191	B	59	5	10	64
15	139	C	75	165	B	85	26	168	B	83	3	29	81
16	128	C	100	133	C	75	5	139	C	69	6	11	81
17	112	D	75	98	E	70	-14	-	-	21	-	-	52
18	106	E	71	100	E	70	-6	-	-	24	-	-	52
19	202	B	79	220	B	70	18	220	B	93	0	18	82
20	-	-	75	113	D	75	-	126	C	65	13	-	71
21	165	B	83	155	C	75	-10	156	C	79	1	-9	79
22	141	C	58	142	C	55	1	152	C	76	10	11	64
23	140	B	89	180	A	80	40	159	B	86	-21	19	81
24	123	C	42	140	B	40	17	154	A	72	14	31	53
25	-	-	0	-	-	0	-	150	E	38	-	-	15

Legenda: A výrazně nadprůměrný; B nadprůměrný; C průměrný; D podprůměrný; E výrazně podprůměrný; doch. docházka v období od posledního testování (v listopadu v období od začátku kurzu do prvního testování)

Tab. 4: Výčet výkonů v motorickém testu skok daleký z místa odrazem snožmo

	výkony testu skok daleký z místa odrazem snožmo (cm)		
	listopad 2015	únor 2016	červen 2016
MIN	106	98	126
MAX	202	220	220
PRŮM	144	151	162
SMĚR.ODCH. (+/-)	23	28	21
Legenda: MIN-minimální výkon; MAX maximální výkon; PRŮM průměrný výkon; SMĚR.ODCH. směrodatná odchylka			

Diskuse:

Ve skoku dalekém z místa odrazem snožmo, ve kterém bylo cílem dosáhnout co největší vzdálenosti, byl nejúspěšnější proband 19, který ve všech třech měřeních doskočil nejdále z celé skupiny. Nejnižší hodnotu výkonu předvedli probandi 17 a 18, ani jeden z nich zároveň nedokončil celý kurz. V červnovém hodnocení dosáhl nejnižšího výkonu proband 20, přestože se od únorového měření zlepšil o 13 cm. Vzhledem k výkonům populace stejného věku a pohlaví se v rámci prvního měření z celkového počtu 21 probandů, kteří podstoupili úvodní testování, zařadilo 11 probandů do nadprůměru, 6 probandů podalo průměrné výkony a 4 probandi předvedli podprůměrné výkony. Závěrečné měření ukázalo, že z celkového počtu 21 probandů, kteří absolvovali červnové testování, se 12 probandů přiřadilo k nadprůměrné populaci, 7 probandů se zařadilo do průměru a 2 probandi patří vzhledem k podaným výkonům do podprůměru.

Pro posouzení výrazného zlepšení probanda byla v testu skok daleký z místa stanovena hodnota 18 cm, toto číslo odpovídá zlepšení o dva body v rámci hodnocení testové baterie Unifittest (6-60) a představuje zároveň zlepšení z kategorie výkonnostní o jednu třídu výše, např. z lepšího průměrného výkonu do lepšího nadprůměrného – v této testové baterii jsou jednotlivé kategorie rozděleny na další 2 podkategorie, liší se hodnotou výkonu, který je nutno podat pro získání daných bodů do výsledné bodové stupnice. Tohoto zlepšení dosáhlo v období od listopadu 2015 do června 2016 celkem 9 probandů, z toho jeden dosáhl zlepšení v období listopad 2015/ únor 2016, ale nezúčastnil se závěrečného červnového měření. Nejvyššího pokroku dosáhl proband 24, který se od listopadového do červnového testování zlepšil o 31 cm, u probanda 21

došlo v tomto období ke zhoršení výkonu o 9cm. Příčinou zhoršení mohla být zvýšená absence na trénincích a zhoršení úrovně pohybových schopností v důsledku nemoci.

Směrodatná odchylka signalizuje, že mezi naměřenými výkony je nízká míra podobnosti, protože odchylka od aritmetického průměru je vyšší než 20 cm v každém sledovaném období. Příčinou rozdílu je nejen velký věkový rozdíl probandů, ale i jejich somatický růst a pohlaví.

Na základě výsledků lze konstatovat, že docházka v přípravném kurzu karate nemá zásadní vliv na podávané výkony ve skoku dalekém z místa odrazem snožmo. Příkladem může být proband 24, který dosáhl zlepšení o 31cm a měl pouze 53% účast v kurzu.

Tab. 5: Motorický test člunkový běh 4 x 10 metrů

proband číslo	člunkový běh 4 x 10 metrů (listopad 2015 / červen 2016)												docházka září 2015/ červen 2016
	listopad 2015			únor 2016			zlepšení listopad 2015/ únor 2016	červen 2016			zlepšení únor 2015/ červen 2016	zlepšení listopad 2015/ červen 2016	
	výkon	stav	doch.	výkon	stav	doch.		výkon	stav	doch.			
sec.		%	sec.		%	sec.	sec.		%	sec.	sec.	%	
1	11,1	A	100	11,0	A	60	0,1	9,9	A	97	1,1	1,2	88
2	11,9	B	88	12,3	B	50	(+0,4)	11,0	A	76	1,3	0,9	73
3	11,6	B	83	10,9	A	100	0,7	10,7	A	72	0,2	0,9	84
4	13,5	C	75	11,6	A	90	1,9	-	-	62	-	-	74
5	12,3	C	92	12,3	C	95	0,0	11,1	A	97	1,2	1,2	95
6	11,4	A	100	11,4	B	85	0,0	10,9	A	93	0,5	0,5	93
7	12,5	C	88	11,7	B	85	0,8	10,7	A	76	1,0	1,8	82
8	-	-	8	11,5	C	60	-	10,4	A	76	1,1	-	49
9	11,6	B	92	11,0	B	65	0,6	9,9	A	90	1,1	1,7	84
10	12,2	C	21	10,9	B	50	1,3	11,3	C	62	(+0,4)	0,9	45
11	-	-	0	11,4	B	25	-	11,8	B	100	(+0,4)	-	47
12	-	-	38	12,9	B	90	-	12,0	A	76	0,9	-	67
13	11,8	B	79	10,9	A	60	0,9	10,4	A	69	0,5	1,4	70
14	10,3	A	58	9,8	A	80	0,5	-	-	59	-	-	64
15	12,0	B	75	10,8	A	85	1,2	10,6	A	83	0,2	1,4	81
16	12,5	B	100	11,6	A	75	0,9	10,9	A	69	0,7	1,6	81
17	15,5	E	75	12,6	B	70	2,9	-	-	21	-	-	52
18	13,8	D	71	12,6	C	70	1,2	-	-	24	-	-	52
19	10,5	B	79	10,3	B	70	0,2	10,2	B	93	0,1	0,3	82
20	-	-	75	12,3	B	75	-	11,6	A	65	0,7	-	71
21	12,5	C	83	12,3	C	75	0,2	11,7	B	79	0,6	0,8	79
22	12,3	B	58	11,5	B	55	0,8	10,8	A	76	0,7	1,5	64
23	11,6	A	89	10,3	A	80	1,3	9,9	A	86	0,4	1,7	81
24	12,2	A	42	11,9	A	40	0,3	11,3	A	72	0,6	0,9	53
25	-	-	0	-	-	0	-	11,1	C	38	-	-	15

Legenda: A výrazně nadprůměrný; B nadprůměrný; C průměrný; D podprůměrný; E výrazně podprůměrný; doch. docházka v období od posledního testování (v listopadu v období od začátku kurzu do prvního testování)

Tab. 6: Výčet výkonů v motorickém testu člunkový běh 4 x 10 metrů

	výkony v testu člunkový běh 4 x 10 metrů (sec.)		
	listopad 2015	únor 2016	červen 2016
MIN	10,3	9,8	9,9
MAX	15,5	12,9	12,0
PRŮM	12,2	11,5	10,9
SMĚR.ODCH. (+/-)	1,1	0,8	0,6
Legenda: MIN-minimální výkon; MAX maximální výkon; PRŮM průměrný výkon; SMĚR.ODCH. směrodatná odchylka			

Diskuse:

Člunkový běh 4 x 10 metrů si klade za cíl překonání vzdálenosti předepsaným způsobem v co nejkratším čase. Listopadové testování absolvovalo 20 probandů, z nichž nejrychleji proběhl trať proband 14, nejpomalejší čas měl proband 17. V závěrečném červnovém testování, kterého se zúčastnilo 21 probandů, se nejlépe umístil proband 1, nejhůře proband 12.

Z celkového počtu 16 probandů, kteří absolvovali listopadové i červnové testování, došlo u 13 probandů k výraznému zlepšení. Tato hodnota byla stanovena na 0,9 sec., to v rámci testové baterie Unifittest(6-60) odpovídá zlepšení o 2 body, např. z lepšího výkonu průměrného do lepšího výkonu nadprůměrného. V testové baterii Unifittest (6-60) je tento test nahrazen od věku 15 let testováním prostřednictvím shybů. Z důvodu sledování individuálního zlepšení jedince byl i u takto starého jedince zařazen test člunkový běh. Vliv docházky na zlepšení výkonu nebyl v motorickém testu člunkový běh 4 x 10 metrů prokázán. Výrazného zlepšení dosáhli i probandi s účastí nižší než 60% z maximálního počtu tréninků, které mohli absolvovat v průběhu kurzu.

Směrodatná odchylka upozorňuje na výrazné rozdíly v naměřených výkonech. Vzhledem k výkonům podávaných výkonů běžnou populací se na základě tabulek zařadilo 20 probandů z celkového počtu, po listopadovém měření 13 probandů do nadprůměru, 5 podalo průměrný výkon a 2 probandi zaostávali za průměrem populace. Po závěrečném červnovém měření se 19 probandů přiřadilo k nadprůměrné populaci a pouze 2 probandi podali průměrné výkony. Žádný z testovaných respondentů nezaostával za průměrnými výkony populace.

Tab. 7: Motorický test leh – sed opakovaně

leh - sed opakovaně (listopad 2015 / červen 2016)													
proband číslo	listopad 2015			únor 2016			zlepšení listopad 2015/ únor 2016	červen 2016			zlepšení listopad 2015/ červen 2016	zlepšení listopad 2015/ červen 2016	docházka září 2015/ červen 2016
	výkon	stav	doch.	výkon	stav	doch.		výkon	stav	doch.			
	počet		%	počet		%	počet	počet		%	počet	počet	%
1	38	B	100	41	B	60	3	47	B	97	6	9	88
2	35	B	88	36	C	50	1	36	C	76	0	1	73
3	37	B	83	37	B	100	0	49	A	72	12	12	84
4	42	A	75	33	B	90	-9	37	B	62	4	-5	74
5	19	E	92	25	D	95	6	28	D	97	3	9	95
6	45	A	100	40	B	85	-5	-	-	93	-	-	93
7	28	C	88	42	B	85	14	44	A	76	2	16	82
8	-	-	8	35	D	60	-	41	C	76	6	-	49
9	50	A	92	48	A	65	-2	53	A	90	5	3	84
10	36	C	21	35	C	50	-1	41	B	62	6	5	45
11	-	-	0	29	D	25	-	31	C	100	2	-	47
12	-	-	38	23	C	90	-	28	B	76	5	-	67
13	37	B	79	41	B	60	4	47	A	69	6	10	70
14	42	B	58	36	C	80	-6	41	B	59	5	-1	64
15	30	C	75	34	C	85	4	36	B	83	2	6	81
16	19	C	100	22	C	75	3	25	C	69	3	6	81
17	12	D	75	29	B	70	17	-	-	21	-	-	52
18	10	E	71	11	E	70	1	-	-	24	-	-	52
19	39	C	79	36	C	70	-3	39	C	93	3	0	82
20	19	C	75	24	C	75	5	22	C	65	-2	3	71
21	24	D	83	24	D	75	0	27	D	79	3	3	79
22	37	B	58	38	B	55	1	40	B	76	2	3	64
23	40	A	89	40	A	80	0	42	A	86	2	2	81
24	38	A	42	42	A	40	4	-	-	72	-	-	53
25	-	-	0	-	-	0	-	41	C	38	-	-	15

Legenda: A výrazně nadprůměrný; B nadprůměrný; C průměrný; D podprůměrný; E výrazně podprůměrný; doch. docházka v období od posledního testování (v listopadu v období od začátku kurzu do prvního testování)

Tab. 8: Výčet výkonů v motorickém testu leh – sed opakovaně

	výkony v testu leh-sed opakovaně (počet opakování)		
	listopad 2015	únor 2016	červen 2016
MIN	10	11	22
MAX	50	48	53
PRŮM	32	33	38
SMĚR.ODCH. (+/-)	11	8	8
Legenda: MIN-minimální výkon; MAX maximální výkon; PRŮM průměrný výkon; SMĚR.ODCH. směrodatná odchylka			

Diskuse:

Test leh – sed opakovaně má za úkol prověřit sílu břišních svalů a bedrokyčlostehenních flexorů, hodnotí se počet opakování cyklů leh – sed. Úvodní listopadové testování podstoupilo 21 probandů. Nejvyššího počtu opakování dosáhl proband 9, který si udržel prvenství v tomto testu ve všech kontrolních měřeních v průběhu celého kurzu. Nejnižší výkon podal v listopadovém měření proband 18, v červnovém proband 20 – proband 18 závěrečné měření v červnu neabsolvoval. Směrodatná odchylka v tomto testu signalizuje, že mezi naměřenými výkony je nízká míra podobnosti. Odchylka od aritmetického průměru činí v listopadu 11 opakování, v červnovém 8 opakování.

Hodnota výrazného zlepšení byla stanovena na zlepšení o 8 opakování – to odpovídá v rámci testové baterie Unifittest (6-60) zlepšení o 2 body. V tomto testu dosáhlo zlepšení nejméně probandů, v porovnání s ostatními absolvovanými testy. Výrazného zlepšení dosáhlo v tomto testu 5 probandů, z celkového počtu 17 probandů, kteří absolvovali úvodní listopadové i závěrečné červnové měření. U jednoho z probandů došlo ke zhoršení o 5 opakování. To mohlo být způsobeno zvýšenou absencí na trénincích a snížení úrovně pohybových schopností v důsledku nemoci.

Vzhledem k populaci nepodal žádný proband v listopadovém testování, které podstoupilo 20 probandů, výrazně nadprůměrný výkon. Nadprůměrné výkony podalo 5 probandů, 9 probandů výkony průměrné a 6 probandů výkony podprůměrné. V červnovém měření, které absolvovalo 22 probandů, došlo ke zlepšení výkonů. Jeden z probandů dosáhl výrazně nadprůměrného výkonu, 7 probandů výkonu nadprůměrného, 10 výkonu průměrného a 4 probandi podali podprůměrné výkony.

4.3 Vyhodnocení zkoušek technické vyspělosti

Zkoušky technické vyspělosti probíhaly dne 23. 6. 2016 v tělocvičně ZŠ Drtinovo náměstí za účasti zkušební komisaře Českého svazu karate. Ke zkouškám bylo připuštěno 25 probandů, kteří splnili podmínky a měli zájem se zkoušek zúčastnit.

Po úvodním nástupu byli probandi seznámeni s organizací zkoušek. Po tradičním rozcvičení byla skupina rozdělena do čtyř podskupin, z nichž každá absolvovala zkoušky samostatně. Každá skupina absolvovala dílčí zkoušky v pořadí techniky na místě, techniky prováděné v pohybu, řízené kumite ve dvojicích a následně kata Heian Shodan. Důraz byl kladen na dodržování postojů, přesné provedení technik i jejich správné načasování. Po docvičení poslední skupiny byla zařazena krátká přestávka, během které si zkušební komisař připravil vyhodnocení zkoušek. Následoval závěrečný nástup se zhodnocením průběhu zkoušek, zopakováním chyb, které se ve cvičení vyskytovaly a kterých je potřeba se do příštích zkoušek vyvarovat. Poté proběhlo slavnostní vyhlášení výsledků a předávání certifikátů potvrzující úspěšné splnění zkoušky na technický stupeň 8. KYU. Na těchto zkouškách uspělo s drobnými výhradami, týkajícími se čistoty provedení technik, všech 25 probandů.

4.4 Souhrn výsledků

Na základě získaných výsledků lze konstatovat, že u dětí trénujících karate dle předepsaného ročního tréninkového nelze pozorovat výrazně lepší výsledky než u běžné populace. S výjimkou testu chytni tyč, kde byly až na jednoho probanda výkony nadprůměrné, bylo ve všech ostatních případech dosaženo výsledků jak podprůměrných, tak průměrných i nadprůměrných. Podprůměrné výsledky v některých testech je možné odůvodnit i absencí talentového výběru při náboru nových členů. Mezi probandy jsou zařazeni i jedinci, jejichž fyzické dispozice jsou nízké a vzhledem k relativní stálosti motorických schopností v čase nejsou tito jedinci schopni zvýšit v průběhu osmi měsíců úroveň určité schopnosti na požadované hodnoty. Bylo by dobré s daným testovaným souborem i nadále realizovat testování a provádět porovnání s nynějšími výsledky.

Z dotazníkového šetření vyplynulo, že ovlivnění výsledků jinou pohybovou aktivitou se nedá u probandů předpokládat. Jsem si vědoma toho, že sloučení pohlaví v rámci testování není obvyklé, ale vzhledem k cíli práce jsem si dovolila neuvádět

pohlaví probandů, protože důraz v hodnocení práce byl kladen na individuální zlepšení každého probanda. Směrodatná odchylka byla ovlivněna hodnocením probandů vzhledem různému věku a úrovni pohybových schopností. Výsledné hodnocení bylo velmi obtížné. Probandi v průběhu školního roku 2015/2016 stárli a museli být zařazeni do vyšší věkové kategorie. Vztah mezi biologickým a kalendářním věkem mohl ovlivnit výsledky probandů. Přestože se jejich výkony v průběhu roku výrazně zlepšily, nemohli být někteří probandi zařazeni na vyšší příčku v hodnotícím systému testové baterie Unifittest (6-60), např. z kategorie B do A. Jako příklad lze uvést probanda 1, který v testu leh – sed opakovaně dosáhl zlepšení o 9 opakování, přesto zůstal zařazen v kategorii B, protože v období mezi testováními dosáhl vyššího věku.

Před realizací tréninkového plánu jsem stanovila dvě hypotézy. Předpoklad vyplývající z H_1 , že u všech respondentů dojde k výraznému zlepšení úrovně jejich pohybových schopností ve všech realizovaných motorických testech, se nepotvrdil. Ani předpoklad stanovený hypotézou H_2 nebyl naplněn, protože nebylo dosaženo u všech jedinců s docházkou 75% nadprůměrných výkonů vzhledem k průměrným výkonům populace ve všech realizovaných motorických testech. Výkony probandů mohly být ovlivněny mnoha faktory – např. únavou, psychickým naladěním, zdravotním stavem nebo motivací podávat nejlepší výkony.

Hlavním cílem vypracovaného tréninkového plánu byla příprava cvičenců na zkoušky technické vyspělosti na 8. KYU. Z výsledků vyplývá, že vypracovaný harmonogram ročního přípravného kurzu karate lze označit za účinný. Po jeho absolvování splnilo hlavní cíl plánu všech 25 probandů. Dílčího cíle dosáhli alespoň někteří z účastníků kurzu, tento výsledek nelze označit jako výrazný. V testu skok do dálky z místa dosáhlo ze 17 probandů, kteří se zúčastnili úvodního i závěrečného testování, 16 probandů zlepšení minimálně o 8 cm, u jednoho probanda došlo ke zhoršení o 9 cm. Částečného zlepšení alespoň o 0,3 sec. v testu člunkový běh 4 x 10 m dosáhlo 100% probandů, kteří se zúčastnili testování v listopadovém i červnovém termínu. V testu leh – sed opakovaně se zhoršili 2 probandi, u ostatních došlo k nárůstu počtu opakování, a v testu chytání tyče se zlepšili všichni testovaní, kteří absolvovali oba termíny. Na zlepšení těchto hodnot mohla mít vliv spousta faktorů, proto nelze mírný pokrok nebo zhoršení označit za rozhodující faktor účinnosti předloženého plánu.

5 ZÁVĚR

V teoretické části práce byly poskytnuty informace týkající se historie karate, specifika přípravného kurzu a sportovní přípravy dětí. Teoretická část dále poskytuje informace týkající se možností testování motorických schopností.

Praktická část směřovala k naplnění cíle práce, kdy jsem prostřednictvím dotazníků zjišťovala informace týkající se vztahu probandů k pohybové aktivitě, tělesné výchově a způsobu trávení volného času. Tyto informace byly nezbytné pro posouzení účinnosti tréninkového plánu. Cílem této práce bylo na základě diagnostiky vybraných stěžejních pohybových schopností v karate posoudit účinnost tréninkového plánu pro roční přípravný kurz. Z tohoto důvodu byl vytvořen soubor čtyř standardizovaných testů. Jedná se o testy: chytni tyč, skok daleký z místa odrazem snožmo, člunkový běh 4 x 10 metrů a leh – sed opakovaně. Podle těchto testů proběhlo měření motorických schopností důležitých pro karate u testovaného souboru 25 probandů ve věku 7-15 let z Oddílu sportovního karate Náchod, který působí pod záštitou oddílu Karate-do Dvůr Králové nad Labem. Na základě vytvořeného souboru byl splněn hlavní cíl, tedy diagnostika vybraných stěžejních pohybových schopností. Předpokladem pro zjištění účinnosti tréninkového plánu bylo taktéž vytvoření souboru, který bude absolvovat roční přípravný kurz v sezóně 2015/2016, bude se chtít zúčastnit tohoto výzkumu a z něj vyplývajících povinností a zajištění trenéra, který bude daný plán dodržovat. Výsledky testů byly zaznamenány do tabulek, ze kterých lze vyčíst jednotlivé výkony podané probandy při konkrétním testování, jejich srovnání s běžnou populací, porovnání výsledků probanda v průběhu celého roku i účast na trénincích. V průběhu testování panovala mezi probandy příjemná atmosféra, děti se navzájem povzbuzovaly a bylo na nich vidět, že je testování baví. Výsledky zkoušek na stupeň technické vyspělosti 8.KYU jsou písemně okomentovány.

V průběhu psaní práce jsem se potýkala s nedostatkem odborné literatury týkající se sportovního tréninku karate. Mnoho kvalitních literárních zdrojů poskytuje informace z oblasti obecného sportovního tréninku, jen málo z nich lze úspěšně aplikovat do úpolových sportů, mezi které karate patří. Literární prameny zaměřené na karate poskytují cenné informace týkající se historie bojového umění a sportu,

seznamují s technikami a jejich správným provedením, ale ani příručka určená pro trenéry nezahrnuje aktuální vědecké poznatky týkající se sportovního tréninku. Jako trenér bych uvítala vytvoření testovací baterie, která by začínajícím trenérům poskytla odrazový můstek pro vlastní testování. Věřím, že zařazení karate na Olympijské hry v Tokiu v roce 2020 přinese rozvoj i v této oblasti.

Další komplikace přineslo zajištění účasti probandů na jednotlivých testováních a jejich motivace k podávání nejlepších výkonů. Probandi byli ovlivněni zážitky ze školy, představou o domácích úkolech, které je doma čekají, až se vrátí z tréninku i přípravou na další školní den. Svou roli sehrála i únava, úrazy, zvýšený nárůst absence z důvodu nemoci vzniklé oslabením imunitního systému s nástupem podzimu a jarních měsíců, snížení úrovně motorických schopností jako důsledku prodělané nemoci či aktuální nálada.

Díky této diplomové práci jsem získala spoustu podkladů, které mohu využít v další práci s touto skupinou. Testovou baterii bych ráda rozšířila o další testy (např. šplh na tyči - laně, shyby, dřepy, přeskoky přes švihadlo, ...atd.) ale vždy bude záležet na cvičebních prostorech a možnostech testování, které tyto prostory nabídnou. Spousta testů, které by bylo možné zařadit do testování, není standardizována a sloužila by jako doplňkové testování s cílem porovnávání pokroku v průběhu tréninkových cyklů. Práce s dětmi a spolupráce s rodiči mě velmi obohatila a otevřela obzory. Uvědomila jsem si, že základem celého tréninkového procesu je správné plánování a adekvátní komunikace.

Jsem si vědoma, že uvedený soubor lze zpracovat obsáhleji. Přesto doufám, že bude přínosem nejen pro všechny začínající trenéry karate, kteří budou pracovat s dětmi a mládeží, ale i pro obyčejného čtenáře se zájmem o tuto problematiku.

6 SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Odborná literatura

DOVALIL, J. a kol.(2008). *Lexikon sportovního tréninku*. 2., upr. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1404-5.

DOVALIL, J. a kol. (2012). *Výkon a trénink ve sportu*. 4. vyd. Praha: Olympia. ISBN 9788073763268.

KARAMITSOS, E. a PEJCIC B.(1997). *Karate: Grundlagen*. Niedernhausen: Falken. ISBN 3806818630.

KRÁL, P. (2004). *Karate dó: učební text pro trenéry III. a II. třídy*. Praha: Olympia.

KRIŠTOFIČ, J. (2004). *Gymnastická příprava sportovce: 238 cvičení pro všestranný rozvoj pohybových dovedností*. Praha: Grada. Fitness, síla, kondice. ISBN 80-247-1006-4.

MĚKOTA, K. (2002). *Unifittest(6-60): příručka pro manuální a počítačové hodnocení základní motorické výkonnosti a vybraných charakteristik tělesné stavby mládeže a dospělých v České republice*. Praha: Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu. ISBN 8086317188.

MĚKOTA, K., a BLAHUŠ. P. (1983). *Motorické testy v tělesné výchově*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

MĚKOTA, K. a NOVOSAD. J. (2005). *Motorické schopnosti*. Vyd. 1. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 80-244-0981-X

NAKAYAMA, M. (2002). *Dynamické karate: [jak je učí světový odborník]*. Vyd. 2. Praha: Naše vojsko. ISBN 8020606149.

NEUMAN, J. (2003). *Cvičení a testy obratnosti, vytrvalosti a síly*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-730-2.

FOTOSTUDIO G. & M. KÖHLER, LEONBERG, PFLÜGER. (1998). *Karate*. Niedernhausen/Ts: Falken-Verl, 1998. ISBN 3806821437.

PERIČ, T. (2012). *Sportovní příprava dětí*. Nové, aktualiz. vyd. Praha: Grada. Děti a sport. ISBN 9788024742182.

PERIČ, T. a DOVALIL J. (2010). *Sportovní trénink*. Praha: Grada. Fitness, síla, kondice. ISBN 9788024721187.

PFLÜGER, A. (2006). *27 Shotokan-Katas auf einen Blick: Karate-Katas für Prüfungen und Wettkämpfe*. Gundelfingen: Dokan-Verl. ISBN 9783937958019.

PLAŠILOVÁ, R. (2014). *Roční přípravný kurz karate*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové. 60s. Bakalářská práce.

SEMIGINOVSKÝ, B. (1986). *Fyziologické základy biotechnologie řízení sportovní přípravy*. Praha: Olympia.

STRNAD, K. (2008). *Karate: cesta k prvnímu danu : Shotokan ryu : techniky, sestavy, zápas, příprava na zkoušky*. Praha: Grada. ISBN 9788024719320.

WICHMANN, W. D. (2003). *Karate*. České vyd. České Budějovice: Kopp. Průvodce sportem. ISBN 8072321978.

ZVONARĚ, M. a DUVAČ I. (2011). *Antropomotorika pro magisterský program tělesná výchova a sport*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 9788021053809.

Webové zdroje

<http://www.fight-club.cz>

<http://www.czechkarate.cz>

<http://karate.nmnm.cz>

<http://zr.karateodry.cz>

7 SEZNAM TABULEK

Tabulka 1: Motorický test chytání tyče	str. 33
Tabulka 2: Výčet výkonů v motorickém testu chytání tyče.....	str. 34
Tabulka 3: Motorický test skok daleký z místa odrazem snožmo.....	str. 35
Tabulka 4: Výčet výkonů v motorickém testu skok daleký z místa odrazem snožmo.....	str. 36
Tabulka 5: Motorický test člunkový běh 4 x 10 metrů.....	str. 38
Tabulka 6: Výčet výkonů v motorickém testu člunkový běh 4 x 10 metrů.....	str. 39
Tabulka 7: Motorický test leh – sed opakovaně.....	str. 40
Tabulka 8: Výčet výkonů v motorickém testu leh – sed opakovaně.....	str. 41

8 SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1: Tréninkový plán ročního přípravného kurzu karate	i
Příloha 2: Dotazník – pohybová aktivita mimo tréninky karate	v
Příloha 3: Zkušební řád karate na 8.KYU.....	viii
Příloha 4: Kata Heian Shodan	ix

Příloha 1: Tréninkový plán ročního přípravného kurzu karate

ČÍSLO TÝDNE	ČASOVÁ DOTACE	A. Opakování technik nutných k nácvičku nové techniky
		B. Nová technika
		C. Rozvoj schopností a dovedností + opakování probraných technik
1		A. – motivace cvičenců
	5'	B. Pěst
	5' 10'	Postoj Heiko-dači Dráha úderu seiken tsuki – obě ruce cvičí najednou
	10' 5'	C. Rozvoj rychlosti – hry Rozvoj síly – cviky
2	10'	A. Pěst / postoj Heiko-dači/ seiken tsuki – obě ruce najednou
	8' 7'	B. Heiko-dači+seiken tsuki Zenkucu-dači - zaujmout z Heiko-dači
	15'	C. rozvoj obratnosti - akrobacie
3	10'	A. Pěst / HD – seiken tsuki/ ZD z HD
	7' 8'	B. HD – gedan barai ZD – chůze vpřed/vzad
	15'	C. rozvoj rychlosti - hry
4	10'	A. HD – seiken tsuki/ HD – gedan barai/ ZD chůze
	5' 10'	B. HD-tate tsuki ZD- gedan barai
	15'	C. rozvoj obratnosti – překážková dráha
5	10'	A. HD – seiken tsuki/ ZD – chůze/
	5' 10'	B. HD – age uke ZD – oi tsuki
	15'	C. rozvoj síly – úpolové hry
6	10'	A. HD – age uke/ ZD – chůze
	7' 8'	B. ZD – age uke HD – mae geri
	10' 5'	C. rozvoj rychlosti – starty Rozvoj síly – horní končetiny
7	10'	A. HD – mae geri/ ZD – chůze
	10'	B. ZD- mae geri
	20'	C. rozvoj obratnosti – akrobacie, rovnovážná cv.
8	-	A. -
	10'	B. HD- ura tsuki
	10'	C. rozvoj síly – úpolové hry

	20'	Zopakovat techniky v postoji ZD – mae-geri/oi-tsuki/gedan barai
9	10'	A.HD – age uke/ HD – seiken tsuki
	20'	B. Kumite – age uke + jodan oi tsuki
	10'	C. rozvoj rychlosti - hry
10	10'	A. HD – seiken tsuki/ ZD chůze
	15'	B. ZD – gyaku tsuki
	15'	C.rozvoj reakční rychlosti a síly – úpolové hry
11		A.
	-	B.
	5' 35'	C. rozvoj síly Techniky v postoji HD – seiken-tsuki/ ura tsuki/ mae-geri/ tate-tsuki Techniky v postoji ZD – age-uke/ gedan-barai/ oi-tsuki
12	5'	A. HD – seiken tsuki
	10'	B. HD – soto uke
	15' 10'	C.rozvoj obratnosti – švihadla, tyče Rozvoj síly – šplh, cviky
13	10'	A. HD – seiken tsuki/ HD – soto uke/ ZD chůze
	10'	B. ZD – soto uke
	20'	C. rozvoj obratnosti, rovnováha, akrobacie
14	10'	A. HD – soto uke/ HD seiken tsuki
	20'	B. Kumite – soto uke + chudan oi tsuki
	10'	C. rozvoj rychlosti – starty, krátké sprinty, hra
15	-	A. -
	10'	B. HD – gedan yoko geri kekomi
	10'	C. rozvoj síly – cviky
	20'	Techniky v postoji ZD- age-uke/ gedan-barai/ mae-geri/ oi-tsuki
16	5'	A. HD – seiken tsuki
	10'	B. HD – uchi uke
	10' 15'	C. rozvoj obratnosti – míčky Techniky v ZD – gyaku-tsuki/ oi-tsuki/ mae-geri
	10' 15'	A. HD – seiken tsuki/ HD- uchi uke/ ZD – chůze B. ZD – uchi uke
17	10'	A. HD – seiken tsuki/ HD- uchi uke/ ZD – chůze
	15'	B. ZD – uchi uke
	10' 5'	C. rozvoj rychlosti – starty, hra Rozvoj síly – šplh
18	10'	A. HD- seiken tsuki/ HD – uchi uke
	20'	B. Kumite – uchi uke + chudan oi tsuki
	10'	C. rozvoj obratnosti – rovnováha
19	-	A. -
	10'	B. HD – shuto uke
	10' 20'	C. rozvoj síly – starty Techniky v postoji ZD – mae-geri/ oi-tsuki/ gyaku-tsuki Techniky v postoji HD- yoko-geri-kekomi/ tate-tsuki/ ura-tsuki
20	-	A. -
	10'	B. KkD – zaujmout z HD
	10' 20'	C. rozvoj síly – hra, cviky Kumite – uchi-uke/age-uke/soto-uke/ + oi-tsuki

21	5'	A. KkD z HD
	15'	B. KkD – chůze vpřed
	5' 15'	C. rozvoj obratnosti – hra Techniky v ZD – age-uke/ gedan-barai/soto-uke
22	10'	A. HD – shuto uke/ KkD chůze
	10'	B. KkD – shuto uke
	10' 10'	C. Rozvoj rychlosti – hry Techniky v HD – mae-geri/ yoko-geri-kekomi
23	-	A.
	10'	B. HD – yoko otoshi tetsui uchi
	8' 7'	C. rozvoj rychlosti – starty, krátké sprinty Rozvoj síly – úpoly
	15'	Techniky v HD – ura-tsuki/ tate-tsuki/seiken-tsuki/mae-geri
24		A.
	-	B.
	10' 30'	C. rozvoj obratnosti – švihadla HD- yoko-geri-kekomi Techniky v ZD- age-uke/ gedan-barai/ soto-uke/ uchi-uke KkD – shuto uke
25	10'	A. HD – yoko otoshi tetsui uchi/ ZD – oi tsuki/ ZD – gedan barai
	20'	B. Kata – techniky 1 – 5
	5' 5'	C. rozvoj obratnosti – rovnováha Rozvoj síly - cviky
26	10'	A. ZD – age uke/ Kata – techniky 1-5/
	10'	B. Kata – techniky 6 – 9
	15' 5'	C. rozvoj obratnosti – překážková dráha Rozvoj reakční rychlosti
27	10'	A. Kata – techniky 1 – 9
	10'	B. Kata – techniky 10 – 13
	5' 15'	C. rozvoj síly – úpoly Kumite – age-uke/soto-uke + oi-tsuki
28	10'	A. HD – gedan barai/ HD – seiken tsuki
	15'	B. Kumite – gedan barai + gedan oi tsuki
	10' 5'	C. rozvoj rychlosti – starty/ slalom Rozvoj síly – cviky
29	-	A.
	10'	B. HD – chudan yoko geri keage
	10' 5'	C. rozvoj rovnováhy Rozvoj obratnosti – hry
	15'	Techniky ZD- oi-tsuki/ gyaku-tsuki/uchi-uke
30	10'	A. Kata – techniky 1-13
	10'	B. Kata – techniky 14 – 17
	10' 10'	C. rozvoj reakční rychlosti – hry KkD- shuto uke
31	10'	A. HD – seiken tsuki/ HD – age uke/ HD – soto uke/ HD – gedan barai
	15'	B. Kumite – 5. technika individuální nácvik

	10' 5'	C. rozvoj rychlosti – hry Rozvoj síly – šplh, přitahy
32	15'	A. KkD – shuto uke/ Kata – techniky 1-17
	15'	B. Kata – techniky 18 – 22
	10'	C. techniky v HD – yoko-geri-kekomi/ yoko-geri-keage/ mae-geri
33	10'	A. HD – age uke/ HD- soto uke/ HD – gedan barai/ HD – seiken tsuki
	15'	B. Kumite – 5. technika
	5'	C. rozvoj obratnosti – tyče
	10'	Rozvoj rychlosti – starty, sprinty
34	-	A.
	10'	B. HD – soto mawashi shuto uchi
	10'	C. kata
	15'	Techniky kumite
	5'	Rozvoj rychlosti – hry
35		
	40'	„cvičné zkoušky“ opakování zkušebního řádu jako celku
36		
		Závěrečné zkoušky na 8.kyu

Příloha 2: Dotazník – pohybová aktivita mimo tréninky karate

Dotazník – pohybová aktivita mimo tréninky karate

Jméno:

Věk:

1. Školní tělesná výchova („tělocvik“)

mě:

hodně baví - 2 - 3 - 4 - vůbec nebaví

pomůcky na cvičení si zapomenu doma a nemůžu cvičit:

nikdy nezapomenu - 2 - občas zapomenu - 4- často zapomínám

běháme:

nikdy - 2 - občas - 4 - pravidelně

hrajeme míčové hry (basketbal, fotbal, volejbal, vybíjená, ...):

nikdy - 2 - občas - 4 - často

posilujeme:

nikdy - 2 - občas - 4 - pravidelně

aktivity jsou tak náročné, že se zadýchám tak, že nemůžu mluvit:

nikdy - 2 - občas - 4 - často

2. Volný čas:

a) jsem většinou : venku x doma

b) sportuji: nikdy - 2 - občas - 4 -
pravidelně

c) když sportuji, tak většinou s: kamarády, kamarádkami - sám, sama - rodiči
- nesportuji

d) scházíme se a sportujeme (sportuji sám): vůbec - výjimečně – občas – často – pravidelně
(.....)krát týdně

e) s kamarády, rodiči, (nebo i sám):

jezdíme na kole – lyžujeme – chodíme na procházky - běháme – plaveme - tancujeme –
bruslíme - jiné: ...

.....

f) s kamarády, rodiči hraju:

basketbal - volejbal – fotbal –squash – tenis – lední hokej -
jiné:.....

g) a u toho se ani:

nemůžeme bavit, jak jsme zadýchaní - hodně se unavím - občas se zadýchám a zpotím – ani se
neunavím

h) do školy: mě vozí rodiče autem – jezdím autobusem, vlakem – chodím pěšky –
jezdím na kole

3. Sportovní kroužky:

Navštěvuješ ještě nějaké jiné sportovní (pohybové) kroužky, než je karate?

ano x ne

které: 1.

2.

3.

tréninky máme:

1. kroužek: pondělí – úterý – středa – čtvrtek – pátek – sobota – neděle

délka tréninku:

jednoduché, ani se nezdýchám – 2 – občas se zpotím – 4 – vždy se hodně unavím

2. kroužek: pondělí – úterý – středa – čtvrtek – pátek – sobota – neděle

délka tréninku:

jednoduché, ani se nezdýchám – 2 – občas se zpotím – 4 – vždy se hodně unavím

3. kroužek: pondělí – úterý – středa – čtvrtek – pátek – sobota – neděle

délka tréninku:

jednoduché, ani se nezdýchám – 2 – občas se zpotím – 4 vždy se hodně unavím

Jezdíme na soutěže a závody:

1. kroužek nikdy - 2 - občas - 4 - pravidelně

2. kroužek nikdy - 2 - občas - 4 - pravidelně

3. kroužek nikdy - 2 - občas - 4 - pravidelně

Příloha 3: Zkušební řád karate na 8.KYU ([online]. [cit. 2017-06-23].
Dostupné z: <http://zr.karateodry.cz/>)

8. KYU (BÍLÝ PÁS) SHOTOKAN

KIHON:

1. HD ura-tsuki, tate-tsuki
2. HD chudan-seiken-tsuki
3. HD soto-mawashi-shuto-uchi (*sek s náprahem jako v soto - uke*)
4. HD yoko-otoshi-tetsui-uchi (*do strany*)
5. HD mae-geri
6. HD gedan-yoko-geri-kekomi
7. HD chudan-yoko-geri-keage

KIHON - IDO:

(všechny kombinace je možné dělat v chůzi vpřed a vzad)

1. ZD (ushiro)-ayumi-ashi oi-tsuki
2. ZD (ushiro)-ayumi-ashi age-uke
3. ZD (ushiro)-ayumi-ashi soto-uke
4. ZD (ushiro)-ayumi-ashi gedan-barai
5. ZD (ushiro)-ayumi-ashi uchi-uke
6. ZD (ushiro)-ayumi-ashi gyaku-tsuki
7. KkD (ushiro)-ayumi-ashi shuto-uke
8. ZD (ushiro)-ayumi-ashi jodan-mae-geri (*gedan kamae - te*)

KIHON - KUMITE:

1. T: HD jodan-oi-tsuki
U: HD age-uke
2. T: HD chudan-oi-tsuki
U: HD soto-uke
3. T: HD chudan-oi-tsuki
U: HD uchi-uke
4. T: HD gedan-oi-tsuki
U: HD gedan-barai
5. T: HD jodan-oi-tsuki/chudan-oi-tsuki/gedan-oi-tsuki
U: HD age-uke/soto-uke/gedan-barai (stejnou rukou)

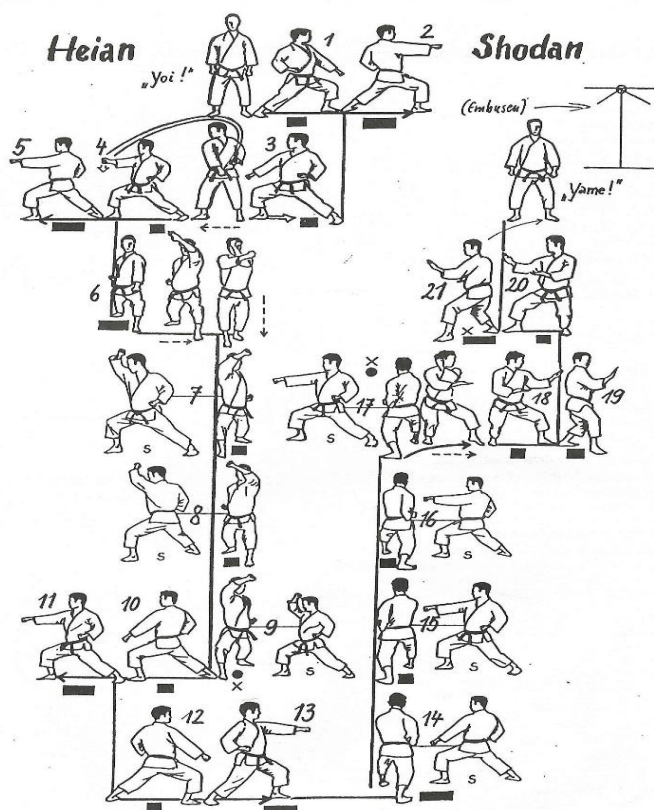
KATA:

Heian Shodan

BUNKAI:

Heian Shodan - názorné vysvětlení alespoň 4 kombinací technik Kata Heian Shodan

Příloha 4: Kata Heian Shodan ([online]. [cit. 2017-06-23]. Dostupné z: <http://karate.nmm.cz/heian-shodan/>)



Prováděcí instrukce:

1. Pohled vlevo, levé Zenkutsu dači + Gedan barai
2. Vpřed do pravého Zenkutsu dači + Oi zuki
3. Obrat vpravo o 180st. do pravého Zenkutsu dači + Gedan barai
4. Stažení pravé nohy + Tetsui učí pravou rukou na hrudník soupeře
5. Vpřed do levého Zenkutsu dači + Oi zuki
6. Obrat vlevo o 90st. do levého Zenkutsu dači + Gedan barai, levý kryt na horní pásmo otevřenou rukou (Age šuto)
7. Vpřed do pravého Zenkutsu dači + Age uke
8. Otevřít pravou ruku, vpřed do levého Zenkutsu dači + Age uke
9. Otevřít levou ruku, vpřed do pravého Zenkutsu dači + Age uke, KIAI
10. Obrat vlevo o 270st. do levého Zenkutsu dači + Gedan barai
11. Vpřed do pravého Zenkutsu dači + Oi zuki

12. Obrat vpravo o 180st. do pravého Zenkutsu dači + Gedan barai
13. Vpřed do levého Zenkutsu dači + Oi zuki
14. Obrat vlevo o 90st. do levého Zenkutsu dači + Gedan barai
15. Vpřed pravé Zenkutsu dači + Oi zuki
16. Vpřed levé Zenkutsu dači + Oi zuki
17. Vpřed pravé Zenkutsu dači + Oi zuki, KIAI
18. Obrat vlevo o 270st. do levého Kokotsu dači + Šuto uke
19. Překrok vpravo vpřed o 45st. do pravého Kokotsu dači + Šuto uke
20. Obrat vpravo o 135st. (čelem vpravo) do pravého Kokotsu dači + Šuto uke
21. Vlevo vpřed o 45st. do levého Kokotsu dači + Šuto uke
22. Stažení levé nohy do základního postavení, čelem vpřed (tj. obrat vlevo)